



# Proceedings Seminar Nasional Olahraga 2015

*Peran Olahraga dalam Era Global*



*dalam rangka*

**Dies Natalis Ke-51  
Universitas Negeri Yogyakarta  
tahun 2015**



*Diterbitkan Oleh:*  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta**

ISBN 978-602-8429-71-9

## **Proceedings**

### **Seminar Nasional Olahraga dalam rangka Dies Natalis Ke-51 Universitas Negeri Yogyakarta**

*"Peran Olahraga dalam Era Global"*

#### **Penerbit:**

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

#### **Tim Seleksi Naskah:**

Dr. Panggung Sutapa, M.S.  
Dr. Siswantoyo, M.Kes.  
Dr. Subagyo, M.Pd.  
Dr. Guntur, M.Pd.

#### **Editor:**

Saryono, M.Or.  
Danang Wicaksono, M.Or.

#### **Editor Pelaksana:**

Fathan Nurcahyo, M.Or.  
Fathurrohman Arjuna, M.Or.  
Heri Yoga, M.Or.

#### **Desain Sampul:**

Sugeng Setia Nugroho, A.Md.

#### **Sekretariat:**

Humas Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 55281  
Jl. Colombo No. 1 Karangmalang, Yogyakarta. Telp./Fax. (0274) 550826, 513092  
E-mail: semnator\_fik@uny.ac.id

Tulisan yang dimuat di Proceedings belum tentu merupakan cerminan sikap dan atau pendapat Penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli. Tanggung jawab terhadap isi dan atau akibat dari tulisan, tetap terletak pada penulis.



# Proceedings Seminar Nasional Olahraga 2015

*Peran Olahraga dalam Era Global*



*Diterbitkan Oleh:*  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta**  
*13 Mei 2015*



*dalam rangka*  
**Dies Natalis Ke-51  
Universitas Negeri Yogyakarta**  
**tahun 2015**

## **KATA PENGANTAR**

Prosiding ini disusun berdasarkan hasil SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA yang bertemakan "Peran Olahraga dalam Era Global". Penyelenggaraan seminar tersebut dimaksudkan untuk mempublikasikan hasil penelitian dan karya ilmiah dalam bidang keolahragaan untuk menjawab isu-isu keolahragaan global dan nasional.

Kegiatan Seminar Nasional diikuti peserta yang terdiri atas pakar, peneliti, akademisi dan praktisi dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Ucapan terima kasih kami disampaikan kepada pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta dan Panitia Dies Natalis 51 UNY yang telah memberikan kesempatan terselenggaranya Seminar Nasional Olahraga pada tanggal 13 Mei 2015 di FIK UNY.

Selanjutnya kepada para presenter dan editor serta pelaksana seminar Nasional ini disampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih atas jerih payahnya sehingga seminar dapat berlangsung dengan baik sampai tersusunnya prosiding ini.

Akhir kata, semoga prosiding ini bermanfaat khususnya dalam bidang keolahragaan serta memberikan rekomendasi pemikiran ilmiah dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Yogyakarta, 13 Mei 2015  
Ketua Panitia

Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP. 19620422 199001 1 001



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>Halaman Sampul</b> .....	<b>i</b>
<b>Halaman Judul</b> .....	<b>ii</b>
<b>Kata Pengantar</b> .....	<b>iii</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>iv</b>
<b>Keynote Speakers</b>	
Mayjen TNI (Pur) Tono Suratman	Sistem Pembinaan Keolahragaan Indonesia Menghadapi Era Global 1
<b>Pembicara</b>	
Prof. DR. Sugiharto, M.Kes	Olahraga Untuk Mengatasi Masalah Obesitas Sebagai Dampak Negatif Peradaban dan Masalah Kesehatan di Era Global 17
GBPH H. Prabukusumo, S.PSi	Pembinaan Prestasi KONI DIY di ERA Global 32
Prof. DR. Hari Setiono, M.Pd	Peran Olahraga Pendidikan dalam Sistem Keolahragaan Nasional 39
<b>Pemakalah pendamping</b>	
Yustinus Sukarmin	Implementasi Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional 48
Sigit Nugroho	Peluang Industri Olahraga Dalam Mengembangkan Pariwisata Di Indonesia 59
Nurhadi Santoso	Perbedaan Efektivitas Antara Passing-Stopping Kaki Bagian Dalam Dan Passing-Stopping Dengan Telapak Kaki Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013 73
Sulistiyono	Analysis Of Study Indonesian Football School Curriculum 91
CH.Fajar Sri wahyuniati dkk	Developing Aerobics Movements Package For Blind Children 104
Cerika Rismayanthi	Eating Disorders (Anorexia Nervosa) In Athletes 121
Heri Purwanto	Perspektif Aktivitas Ritmik Senam Irama Dan Senam Ritmik Sportif Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar 136
Ahmad Nasrulloh	Aerobic Exercise Combined With Techniques Programe Can Be Increased Groundstroke Skill Of Tennis Athlet 152
Erwin Setyo Kriswanto, dkk	Implementasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Pendekatan Taktik (Teaching Game For Understanding) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi 166

A. Erlina Listyorini	Development Of Human Resources Through Senam Kesegaran Jasmani Indonesia Training	182
Farida Mulyaningsih	The Analysis Of Angguk Gymnastic In Kulonprogo Regency Yogyakarta Special Region	191
Dena Widyawan	The Influence Of Teaching Models Through Sientific Approach Towards The Skill Of Playing Football	209
Rachmah Laksmi Ambardini	Faktor Genetik, Trainability, Dan Performa Olahraga: Kajian Genetika Olahraga	227
Gede Doddy Tisna MS	Implementasi Tri Hita Karana Terhadap Prestasi Atlet Woodball Undiksha	239
Yuyun Ari Wibowo	Kompetensi Decision Making Siswa Putri Smp Negeri 2 Kretek Yang Tergabung Dalam Tim Bolavoli O2sn Kabupaten Bantul Tahun 2014	253
Nur Rohmah Muktiani	Identification Of Pencaksilat Basic Movement Impediment On Subsidised Pjkr Student On Fik UNY	267
Tri Ani Hastuti	Moral and integrity teacher profession (the role of human resources in the future changes)	284
Lilik Indriharta	Pengembangan Soft Skills Melalui Aktivitas Jasmani Di Sekolah	299
Abdul Mahfudin Alim	Computer Tablet As Augmented Feedback In Motor Learning	314
Ngatman	Evaluasi Analisis Butir Soal-soal Penjaskes Sekolah Menengah Pertama (SMP) Se-kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman	327
Made Kurnia Widiastuti Giri, Herka Maya Jatmika	Hubungan Pola Asuh Nutrisi Dan Karakter Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv Sdk Karya Singaraja	343
Ali Satia Graha Edy Mintarto	Manfaat Istirahat Pada Pasca Cedera Akibat Berolahraga	360
Fatkurahman Arjuna	Body Mass Index (Bmi) And Body Fat Percentage Of Security Of Faculty Of Sport Science Yogyakarta State University	371
Fathan Nurcahyo	Teacher Of Sport And Health Physical Education As Fit, Creative, And Adaptive Sportpersonship	383
Bambang Priyonoadi	Masase Terapi: Aman Dan Efektif	401
Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, Nur Ahmad Muharram	Pengaruh pendekatan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap ketepatan pukulan push padahoki ditinjau dari power otot lengan.	416

Edi Mintarto, Bambang Priyonoadi	Pengaruh Masase Terhadap Modulasi Kadar Immunoglobulin Dan Hormon	429
I Wayan Muliarta	Subak development tubing as one Mitigation system transfer function wetlands in the global era	441
Faidillah Kurniawan, dkk	Pemetaan Sertifikasi Pelatih Cabang Olahraga Dari Lankor Pada Alumni Maupun Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	459
Yudanto	Partisipasi Masyarakat Dalam Berolahraga Sebagai Wujud Peran Serta Dalam Meningkatkan Pembangunan Olahraga Nasional	472
Yulingga Nanda Hanief, Moch Nurkholis	Kontribusi Pendidikan Jasmani Dalam Menciptakan Sdm Yang Berdaya Saing Di Era Global	486
Yudik Prasetyo	Pemberdayaan Jamaah Haji Dalam Bidang Kesehatan Dan Kebugaran Jasmanl	500
Endang Rini Sukanti, Edi Mintarto	Bentuk Tubuh (Somatotype) Atlet Senam Artistik	510
Komarudin	Agresivitas dalam sepakbola dan upaya Untuk mengendalikannya	520
Moh. Nanang Himawan Kusuma, dkk	Hubungan Polimorfisme Gen Actn3 Dengan Daya Ledak Otot Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Sepak Bola Di Universitas Jenderal Soedirman	537
B Evi Suhartini	Mengoptimalkan Industri Olaraga Sebagai Potensi Komersial di Era Globalisasi	546
Mansur Siswantoyo	Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai pada Mahasiswa Prodi PKO FIK UNY	557
Audi Akid Hibatulloh Amat Komari	Perbedaan Prestasi Belajar Antar Kelas Umum Dan Kelas Olahraga Berdasarkan Tingkat Pendidikan Orangtua Pada Kelas VII SMP N 4 Purbalingga	574
Ardo Yulpiko Putra	The Variance Of Active And Passive Recovery Effect Of Warm Water On Lactate Acid Level Reduction After Submaximal Physical Activity	588
Muhammad Nurhisyam Ali Setiawan, Wara Kushartanti	The Effectiveness Of Combinations Of Physiotherapy, Occupationaltherapy And Speech Therapy In Children With Developmental Disorders	603
Zulbahri	Pengaruh Pendekatan Bantuan Langsung Dan Tidak Langsung Terhadap Keterampilan Handstand	622

Gede Eka Budi Darmawan	Perbandingan Pengaturan Waktu Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Menembak (Lay-Up Shoot) Bola Basket Ditinjau Dari Persepsi Kinestetik	638
Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, Nur Ahmad Muharram	Pengaruh Pendekatan Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Arah Terhadap Ketepatan Pukulan <i>Push</i> Padahoki Ditinjau Dari Power Otot Lengan	655
Yulingga Nanda Hanief, Moch Nurkholis	"kontribusi pendidikan jasmani dalam menciptakan sdm yang berdaya saing di era global"	668
Dapan	Peranan Olahraga Rekreasi Di Era Globalisasi	682
Suprpti	Fungsi Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Pengembangan Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani	692
Ginanjari Nugraheningsih	Metode Latihan Acak Dan Metode Latihan Blok Terhadap Upaya Meningkatkan Prestasi Olahraga	708





## SISTEM PEMBINAAN KEOLAHRAGAAN INDONESIA MENGHADAPI ERA GLOBAL

Oleh: Tono Suratman<sup>1</sup>

Ketua Umum Koni Pusat

### Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mengungkapkan sistem pembinaan keolahragaan Indonesia menghadapi era global. Sudah saatnya bagi setiap negara untuk menunjukkan keunggulan yang dimilikinya, baik itu di tataran regional bahkan global. Tidak dapat dipungkiri bahwa prestasi olahraga sangat menentukan citra sebuah bangsa dalam pergaulan internasional. Bahkan menurut UNOSDP (United Nations on Sports for Development and Peace) olahraga merupakan salah satu investasi sosial dan ekonomi bagi suatu bangsa. Olahraga diyakini akan memberikan dampak positif terhadap pembangunan karakter mental, kesehatan, dan karakter yang berkelanjutan bagi setiap manusia, terutama di negara-negara berkembang. Selain itu olahraga juga diyakini mampu memperkuat aktivitas perekonomian suatu negara, karena menjadi magnet untuk masuk dan berkembangnya investasi yang dilakukan para pelaku ekonomi. Disamping dampak strategis tersebut diartikan, juga perlu dibangun budaya olahraga untuk mengemas event olahraga, membangun karakter dan mental serta penguatan tujuh komponen pembangunan olahraga (Kebijakan, Kelembagaan, Sarana dan Prasarana, Pembinaan, Kompetisi, Pembinaan Pelaku Olahraga, Anggaran). Pada akhirnya negara-negara internasional secara kolektif mengakui dan menggunakan olahraga sebagai alat pembangunan di era global.

Kata kunci: dampak sosial olahraga, dampak ekonomi olahraga, dan peran pembangunan karakter

### PENDAHULUAN

Pada era perjuangan bangsa Indonesia, olahraga menjadi bagian yang tak terpisahkan dan memiliki peran aktif dalam kemerdekaan Indonesia. Olahraga merupakan alat yang ampuh untuk menggelorakan persatuan dan kesatuan serta komunikasi politik. Pada masa perang dingin olahraga menjadi wahana eksistensi kekuasaan dan kedikdayaan suatu bangsa untuk menjadi yang terdepan dan terkuat. Tidak mengherankan jika Amerika, Rusia, Cina dan Negara-negara Eropa berlomba-lomba untuk menjadi yang terhebat dan terdepan di bidang olahraga.

UNESCO Tahun 1978 dalam *International Charter of Physical and Education Sport* mendeklarasikan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga adalah suatu kegiatan untuk mengaktualisasikan hak-hak asasi manusia dalam rangka mengembangkan dan mempertahankan kemampuan, fisik, mental, dan moral.



Pada komunitas global, olahraga telah menjadi kebutuhan hidup masyarakat dan prestise bangsa. Secara filosofis, olahraga memiliki fungsi majemuk, antara lain : 1. Merupakan hak asasi mendasar manusia (*fundamental of human right*), 2. Merupakan faktor esensial pembangunan manusia (*essential factor in human development*), 3. Merupakan investasi yang besar (a great investment). 4. Sebagai sekolah kehidupan terbaik (*the school of life*), 5. Sebagai instrument pembangunan dan perdamaian (*instrument of development and piece*), 6. Sebagai wahana memperkokoh ketahanan nasional (*instrument for national resilience*).

Pencitraan sebuah negara saat ini seakan menjadi salah satu prasyarat dalam pergaulan di level internasional. Ketika sebuah negara memiliki prestasi olahraga yang baik, maka beragam pujian pun datang dari dunia internasional dan hal ini jelas berdampak positif pada citra negara yang bersangkutan. Negara-negara maju, seperti AS, Eropa, dan Tiongkok sudah menyadari betapa besar dan penting prestasi olahraga terhadap pembangunan negara mereka, selain itu negara-negara tersebut sadar bahwa olahraga merupakan investasi sosial dan investasi ekonomi yang digunakan sebagai kekuatan mereka. Bahkan pada Februari 2015 lalu, Presiden Tiongkok Xi Jinping menegaskan *bahwa* Tiongkok akan meningkatkan prestasi olahraga, khususnya sepak bola untuk meningkatkan citra negaranya di mata internasional.<sup>1</sup>

Tidak tanggung-tanggung, hal ini dilakukan melalui pertemuan antara Pangeran William dengan Presiden Xi Jinping pada tanggal 2 Maret 2015.<sup>2</sup> Pertemuan kedua tokoh tersebut membahas rencana Tiongkok untuk belajar sepakbola dari negara Inggris, selain itu Xi Jinping percaya bahwa pengembangan industri olahraga sepakbola secara langsung maupun tidak langsung akan berdampak besar pada perekonomian Tiongkok. Melihat contoh ini, sebenarnya pemerintah Indonesia sadar bahwa pembangunan dan pengembangan prestasi olahraga memiliki dampak strategis pada posisi Indonesia dalam tataran global. Oleh karena itu dalam makalah ini, akan dibahas peran olahraga pada tiga hal, yaitu (1) Dampak olahraga terhadap kehidupan sosial; (2) Dampak olahraga terhadap perekonomian; dan (3) Peran olahraga terhadap pembangunan karakter sumber daya manusia (SDM). Uraikan dan penjelasan secara lengkap dari permasalahan diatas, akan dibahas dibawah ini.



## PEMBAHASAN

### A. Dampak Strategis Olahraga Terhadap Kehidupan Sosial

Olahraga jelas memiliki peran penting terhadap kehidupan sosial masyarakat luas, baik pada sisi nasional maupun internasional. Bahkan ada yang menganggap bahwa olahraga memainkan peran vital dalam meningkatkan hubungan antara individu, kelompok, organisasi, dan bahkan negara. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan Penasehat Khusus UNOSDP (*United Nations Sports for Development and Peace*) Wilfroed Limke yang menyatakan olahraga merupakan alat (*tools*) untuk pembangunan dan perdamaian dunia. Selain itu olahraga dijadikan agenda utama untuk pencapaian pembangunan yang berkelanjutan di negara-negara berkembang, yang dimulai sejak tahun 2015.<sup>3</sup>

Olahraga dianggap oleh dunia sebagai alat (*tools*) pembangunan perdamaian dunia karena mampu membangun solidaritas, hubungan sosial antar masyarakat, dan usaha perdamaian dan keamanan di suatu negara. Banyak negara-negara maju yang menyelenggarakan event olahraga untuk mencapai tujuan sosial untuk menghindari konflik sosial yang dapat merugikan negara.

Tampaknya PBB sadar bahwa olahraga merupakan “alat” yang efektif dan efisien untuk menjaga perdamaian negara. Olahraga pun sering dilakukan dengan pembuatan event-event kecil di daerah paska konflik sebagai proses pembangunan daerah ke arah yang lebih baik lagi.

Sementara itu, dukungan terhadap peran olahraga untuk pembangunan kehidupan sosial juga disampaikan oleh Sekretaris Jendral PBB Ban Ki Moon. Menurutnya, rencana menuju pembangunan yang berkelanjutan pada level global sangat didukung dan dipengaruhi oleh peran olahraga. Olahraga memang diyakini betul oleh PBB sebagai sarana sosial bahkan investasi sosial sebagai dasar pembangunan setiap negara, khususnya negara paska konflik, dan negara berkembang. Pernyataan ini disampaikan oleh Ban Ki Moon pada 15 April 2015 dihadapan Presiden Komite Olimpiade Internasional Dr. Thomas Bach dan Presiden Komite Paralimpiade Sir. Phillip Craven.<sup>4</sup>

Lebih lanjut terdapat tiga peran strategis olahraga dalam kehidupan sosial masing-masing negara, yakni:<sup>5</sup>



- a. Olahraga sebagai **Fundamental Rights** (Hak Dasar)  
Setiap manusia, secara individu maupun kelompok memiliki hak untuk hidup, dan tanpa disadari olahraga membuat kualitas hidup seseorang menjadi lebih baik. Kehidupan seseorang akan lebih baik ketika mereka berolahraga secara rutin.
- b. Olahraga sebagai **Powerful Tool** (Alat Ampuh)  
PBB menyatakan bahwa olahraga berperan menggalang dana sosial, memobilisasi masyarakat ke arah yang lebih baik, dan meningkatkan kesadaran masyarakat dalam kehidupan sosialnya.
- c. Olahraga adalah **Path of Success** (Jalan menuju sukses)  
Olahraga jelas menyehatkan pikiran dan kesehatan yang secara langsung maupun tidak langsung sehingga berdampak positif pada kehidupan dan karir seseorang.  
Meskipun sampai saat ini belum ada penelitian yang menyatakan bahwa semakin sering berolahraga maka karir seseorang akan semakin baik, namun yang jelas adalah stamina bekerja seseorang akan meningkat apabila rajin berolahraga.

## **B. EVENT OLAHRAGA MENINGKATKAN AKTIVITAS PEREKONOMIAN**

Pelaksanaan event olahraga yang besar jelas memberikan pengaruh yang besar bagi aktivitas perekonomian. Sebut saja multi event olahraga pada level regional seperti *SEA Games*, meningkat pada *Asian Games*, dan bahkan pada level dunia yaitu *Olympic Games*. Empat tahun lalu, ketika *SEA Games* 2011 dilaksanakan di Indonesia ternyata berdampak positif terhadap perkembangan kota Palembang, di lihat dari berbagai sisi, khususnya pembangunan infrastrukturnya. Kondisi ini tampaknya juga diakui oleh Pemprov Sumatera Selatan yang menyatakan pembangunan sarana *SEA Games* berdampak pada keindahan kota yang tidak terpusat pada satu titik saja.<sup>6</sup>

Dengan semakin meningkat dan membaiknya sarana prasarana infrastruktur kota Palembang maka perekonomian pun akan semakin membaik. Hal ini dikarenakan hubungan antara sarana infrastruktur dengan perekonomian adalah berbanding lurus. Belum lagi ditambah dengan para tumbuhnya para pelaku ekonomi yang menjual barang dan jasa, seperti baju *SEA Games*, cenderamata *SEA Games*, dan produk-produk lainnya. Sementara itu menurut



(Wahyu, 2012), ternyata pengaruh *SEA Games 2011* tidak hanya pada Palembang saja, namun juga Indonesia.<sup>7</sup> Menurutnya dampak *SEA Games* pada perekonomian Indonesia dapat dilihat melalui tiga hal:<sup>8</sup>

### **1. Penyerapan Tenaga Kerja**

Dilaksanakannya *SEA Games* jelas menuntut pemerintah melakukan *renovasi* stadion, dan bahkan melakukan pembangunan stadion baru untuk mendukung acara pembukaan dan penutupan *SEA Games*. Revitalisasi pembangunan sarana dan prasarana tentunya membutuhkan banyak SDM sehingga lapangan kerja pun meningkat.

Kesempatan kerja tersebut tidak hanya terbatas pada pembangunan sarana saja, namun juga mencakup anggota keamanan, kebersihan, *official SEA Games*, informasi, perwira perhubungan, relawan, *work force*, dan lainnya.

### **2. Penambahan Devisa Negara**

Devisa adalah semua barang yang digunakan sebagai alat pembayaran internasional yang terdiri dari valuta asing, emas, surat berharga yang berlaku untuk pembayaran internasional lainnya. Salah satu sumber devisa berasal dari wisatawan asing yang datang ke suatu negara. Oleh karena itu dapat diasumsikan ketika *SEA Games 2011* berlangsung, sangat banyak masyarakat negara-negara *ASEAN* yang datang (*supporter*) ke Indonesia untuk mendukung masing-masing negara mereka. Kedatangan *supporter* asing jelas menambah devisa negara Indonesia karena mereka pasti melakukan transaksi jual beli barang dan jasa di Indonesia.

### **3. Peningkatan Pendapatan Nasional**

*SEA Games 2011* mempengaruhi investasi nasional, dimana investasi adalah salah satu *variable* dari pendapatan nasional. Dilaksanakannya *SEA Games 2011* Indonesia membuat pemerintah membangun sarana-sarana stadium yang pada akhirnya hal tersebut dianggap sebagai investasi fisik nasional. Setelah *SEA Games* berakhir maka investasi-investasi pembangunan dapat dipakai oleh Indonesia untuk melaksanakan *national event* maupun *international event* yang lebih besar lagi yakni *ASIAN Games* pada 2018. Selain itu *SEA Games 2011* berhasil



menarik para investor untuk ikut berinvestasi dan menanamkan modalnya, sehingga hal ini berdampak positif terhadap perekonomian nasional.

Selain itu, ternyata tidak *multi event* yang besar saja yang memberikan dampak positif perekonomian namun juga *event-event* lokal (kecil) ternyata juga mendukung peningkatan perekonomian lokal di Indonesia. Event olahraga lokal memiliki peran yang cukup signifikan karena tetap mendayagunakan sumber daya yang ada di suatu wilayah. Misalkan saja, turnamen lari marathon di suatu kota jelas akan menarik perhatian beberapa pelaku bisnis untuk berjualan barangnya (makanan dan minuman), ataupun beberapa perusahaan menengah ke atas yang bersedia menjadi sponsor.

Hal inilah yang dianggap sebagai penggerak ekonomi lokal yang memanfaatkan semua sumber daya yang ada dalam menyelenggarakan even olahraga skala kecil.<sup>9</sup>

Contoh kasus di Eropa, event olahraga lokal umumnya dilakukan mencakup perlombaan *triathlon*, *marathon*, dan *sailing*. Ketiga olahraga ini dianggap memberikan keuntungan yang cukup signifikan terhadap perkembangan ekonomi suatu kota melalui lima hal, yaitu; (1) Peningkatan jumlah *event-event* olahraga yang dikelola oleh swasta; (2) Peningkatan turis lokal; (3) Jumlah pelaku usaha yang terus bertambah di event olahraga lokal; (4) Peningkatan promosi yang dilakukan pihak swasta; dan (5) Peningkatan kemampuan dan pengetahuan tenaga kerja.<sup>10</sup>

### **C. PEMBANGUNAN MENTAL DAN KARAKTER SDM OLAHRAGA**

Olahraga turut mempengaruhi perkembangan karakter dan mental seseorang dalam kehidupan sosialnya. Olahraga dapat dituangkan ke dalam pendidikan sehingga bisa diimplementasikan pada setiap orang sejak usia ini (usia sekolah). Bahkan pembentukan karakter bangsa dapat dilakukan salah satunya melalui olahraga.<sup>11</sup> Dengan olahraga kita dapat mengembangkan karakter bangsa, sportivitas sekaligus merekatkan persatuan bangsa. Atas dasar tersebut, semua komponen bangsa harus memberikan andil dalam memajukan olahraga nasional. Secara normatif dan sebagaimana telah hampir dapat diterima oleh umumnya kita sekalian, pembentukan karakter bangsa merupakan hal yang





amat penting bagi generasi muda dan bahkan menentukan nasib bangsa dimasa yang akan datang.<sup>12</sup>

Hubungan antara olahraga dan perkembangan karakter jelas berbanding lurus, bahkan olahraga juga mampu meningkatkan motivasi seseorang dalam kehidupannya. Berikut adalah beberapa karakter menurut motivasinya yang dipengaruhi olahraga:<sup>13</sup>

**1. Achievement Motivation (Motivasi untuk mencapai kesuksesan)**

Manusia memiliki karakter dengan motivasi seperti ini selalu berusaha untuk mendapat prestasi yang terbaik, dimana olahraga merupakan salah satu wadah untuk mengeluarkan segala bentuk usaha dalam mendapatkan prestasi.

**2. Popularity Motivation (Motivasi untuk menjadi populer)**

Manusia dengan karakter seperti ini selalu mengutamakan hubungan sosial, rela meninggalkan kepentingan pribadinya untuk urusan pertemanan. Dalam olahraga ternyata sangat erat hubungannya dengan kebutuhan untuk menjadi terkenal atau berprestasi.

**3. Power Motivation (Motivasi untuk mendapatkan kekuasaan)**

Manusia dengan karakter ini cenderung bersifat pemimpin, selalu ingin lebih pandai, kuat, dan berkuasa.

Dari ketiga karakter yang telah disebutkan diatas ternyata olahraga memang memiliki pengaruh terhadap motivasi yang berkaitan dengan pencapaian seseorang dan bahkan dengan karakter. Karakter merupakan nilai-nilai perilaku manusia yang berhubungan dengan Tuhan YME, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan kebangsaan yang terwujud dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan dan perbuatan berdasarkan norma-norma agama, hukum, tata krama, budaya dan adat istiadat. Individu yang berkarakter baik adalah individu yang bisa membuat keputusan dan siap mempertanggungjawabkan setiap akibat dari keputusan yang dibuatnya.

Olahraga pada hakikatnya adalah miniatur kehidupan. Pernyataan ini mengandung maksud bahwa esensi-esensi dasar dari kehidupan manusia dalam keseharian dapat dijumpai pula dalam olahraga. Olahraga mengajarkan kedisiplinan, jiwa sportif, tidak mudah menyerah, jiwa kompetitif



yang tinggi, semangat bekerjasama, mengerti akan aturan dan berani mengambil keputusan kepada seseorang.<sup>14</sup>

#### **D. PENGUATAN TUJUH KOMPONEN PEMBANGUNAN OLAHRAGA DEMIMEMPERKUAT INDONESIA DALAM LINGKUNGAN GLOBAL**

Prestasi olahraga memiliki peran yang besar dan krusial dalam mempengaruhi citra suatu negara di dalam pergaulan internasional. Bahkan negara-negara besar seperti AS, Eropa, dan Tiongkok telah menyadari betapa pentingnya arti prestasi olahraga karena mampu mendongkrak pengaruh mereka dalam tataran global. Negara-negara tersebut sadar bahwa olahraga adalah salah satu bentuk investasi ekonomi dan sosial yang akan semakin memperkuat mereka di masa mendatang. Oleh karena itu sudah saatnya Pemerintah Indonesia mulai memberikan perhatian yang lebih bagi pembangunan prestasi olahraga nasional melalui **penguatan tujuh komponen pembangunan olahraga** yang masing-masing terdiri dari :

1. Kebijakan
2. Kelembagaan
3. Sarana dan Prasarana
4. Pembinaan
5. Kompetisi
6. Pembinaan Pelaku Olahraga
7. Anggaran

Dari penguatan tujuh komponen pembangunan olahraga akan diuraikan dibawah ini.

##### **1. Penguatan Kebijakan Olahraga Nasional**

Dalam memperkuat prestasi olahraga tentunya pemerintah membutuhkan perangkat hukum yang kuat demi melahirkan kebijakan-kebijakan strategis yang dapat mendukung perkembangan olahraga nasional. Perangkat hukum tersebut jelas tertuang dalam UU No. 3 Tahun 2005 yang menyatakan lima point penting yaitu:

- a. Kebijakan untuk membina dan mengembangkan olahraga pendidikan yang dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan;



- b. Kebijakan untuk membina olahraga yang dilakukan melalui proses pembelajaran dari guru/dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga;
- c. Kebijakan untuk mengembangkan olahraga pada semua jenjang pendidikan dan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai bakat dan minat;
- d. Kebijakan untuk memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler;
- e. Kebijakan untuk membina dan mengembangkan olahraga secara teratur, bertahap, dan berkesinambungan dengan memperhatikan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Kelima *point* dalam UU No. 3 Tahun 2005 jelas menyatakan bahwa pemerintah perlu memiliki kebijakan yang tepat agar semua implementasi strategi pengembangan olahraga nasional dapat berjalan secara optimal. Penguatan kebijakan jelas akan berdampak positif terhadap perencanaan strategi, seperti penyediaan sarana dan prasarana yang lebih baik, penyelenggaraan event-event nasional dan regional, pembinaan atlet yang tepat sasaran, peningkatan kualitas kompetisi-kompetisi yang dilaksanakan, dan perencanaan pembentukan unit pelatihan baik itu sekolah maupun universitas seperti yang telah direncanakan. Oleh karena itu, dengan berpegang teguh pada UU akan memberikan legitimasi yang kuat serta mengikat bagi kebijakan yang akan dibuat.

Kebijakan-kebijakan yang dituangkan pemerintah saat ini terbilang aktif demi mewujudkan upaya yang harus dilakukan dalam mencapai keberhasilan prestasi olahraga nasional. Kebijakan-kebijakan tersebut antara lain pemerintah fokus menguatkan dan memperluas kapasitas organisasi Program Indonesia Emas (PRIMA) dari tingkat nasional sampai dengan tingkat provinsi. Dengan adanya PRIMA sampai ke tingkat daerah maka sentra-sentra pembinaan olahraga prestasi untuk pelajar pun akan semakin meningkat dan semakin tersebar

Sementara itu kebijakan-kebijakan lain seperti pembentukan tim terpadu untuk mencari atlet-atlet muda berbakat tetap harus dipertahankan agar Indonesia mampu mencari bibit-bibit muda di masa mendatang.



## 2. Penyelesaian Konflik Kelembagaan (Kasus: KONI – KOI)

1. Kelembagaan KONI-KOI memiliki tugas masing-masing untuk memperkuat sistem keolahragaan nasional. Dalam AD/ART KONI pasal 5 pada tahun 2013 jelas menyatakan bahwa KONI memiliki tujuan mewujudkan prestasi olahraga yang membanggakan di tingkat dunia, membangun watak, mengangkat harkat dan martabat serta karakter kehormatan bangsa dalam rangka ikut serta mempererat, membina persatuan dan kesatuan, serta memperkokoh ketahanan nasional. Sementara itu KOI dalam PP No. 17 tahun 2007 pasal 7, memiliki tugas untuk mengembangkan, mempromosikan, dan melindungi gerakan olimpiade sesuai dengan *Olympic Charter* dengan memperhatikan kepentingan bangsa dan negara Indonesia.
2. Namun demikian, belakangan ini terjadi permasalahan yang berujung pada konflik antara KONI-KOI. Konflik yang berkepanjangan tentunya berdampak buruk bagi tata kelola kelembagaan olahraga nasional. Pertanyaannya adalah bagaimana mungkin prestasi olahraga Indonesia akan meningkat apabila dua lembaga yang sah menurut peraturan perundang-undangan masih terlibat konflik. Tentunya semua tugas milik KONI maupun KOI akan terhambat yang pada akhirnya semua program-program pembangunan olahraga akan terbengkalai.
3. Oleh karena itu pemerintah perlu secara konsisten mendorong penyelesaian konflik antara KONI-KOI, melalui Komisi X DPR RI. Hubungan yang terus memanas justru akan memperberat Indonesia dalam persiapan *ASIAN Games 2018*. Sementara itu, pemerintah juga sudah melakukan langkah kongkrit dengan menerbitkan Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga Nomor. 6 Tahun 2014 yang menjabarkan tugas pokok KONI-KOI, sehingga tumpang tindih kewenangan bisa dihindari dan diselesaikan. Konflik antar kelembagaan justru akan berdampak buruk pada nasib para atlet yang hendak mengikuti event, khususnya di level internasional. Keberlangsungan pembinaan atlet harus diperkuat dengan soliditas kelembagaan yang baik antara KONI-KOI, serta tidak lupa rangkaian dukungan dari lembaga-lembaga pendukung daerah, khususnya KONIProvinsi.



#### 4. Peningkatan Kualitas Sarana dan Prasarana

Ketersediaan sarana dan prasarana merupakan suatu kewajiban bagi pemerintah dan olahraga pendidikan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang dimiliki. Oleh karena itu, strategi kebijakan pembangunan olahraga pendidikan merupakan sebuah masukan besar yang mampu mengakomodasi kemajuan secara simultan. Sarana olahraga adalah segala sesuatu yang dipakai sebagai alat dalam mencapai makna dan tujuan. Sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses olahraga.

Sebagaimana diamanatkan dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 Bab XI pasal 67 ayat 1 dan 2, mengatakan ada beberapa pokok penting, yaitu:

- (1) Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan masyarakat bertanggung jawab dalam pengawasan prasarana olahraga;
- (2) Pemerintah dan pemerintah daerah menjamin ketersediaan prasarana olahraga sesuai dengan standar dan kebutuhan pemerintah dan pemerintah daerah;

Pentingnya sarana olahraga seharusnya mendorong pemerintah meningkatkan kerjasama dengan BUMN maupun Swasta untuk bergerak secara bersama-sama dalam membangun proyek-proyek fisik, terutama di daerah. Dengan adanya fasilitas olahraga yang memadai, maka standar dan kebutuhan para atlet pun dapat dipenuhi secara optimal. Ketersediaan sarana yang memadai merupakan prasyarat mutlak bagi Indonesia dan tidak bisa lagi untuk ditolerir, sehingga sudah saatnya bagi pemerintah untuk fokus merevitalisasi sarana dan prasarana yang ada saat ini.

Revitalisasi prasarana dan sarana olahraga perlu melihat pada dua hal, *pertama* melakukan inventarisasi dan penetapan prasarana olahraga di tingkat nasional, provinsi, kabupaten/kota, dan desa/kelurahan. Dan *kedua* adalah perencanaan, pengadaan, pemanfaatan, pemeliharaan, serta pengawasan prasarana dan sarana olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, dan industri olahraga. Kedua target ini memang sesuai dengan salah satu sasaran program pembinaan dan pengembangan olahraga untuk memperkuat prestasi olahraga Indonesia, baik di level regional maupun internasional.



## **5. Membangun Sistem Pembangunan dan Pembinaan**

Pembangunan olahraga pada dasarnya merupakan suatu pelaksanaan sistem. Prestasi olahraga merupakan perpaduan dari berbagai aspek usaha dan kegiatan yang dicapai melalui sistem pembangunan. Tingkat keberhasilan pembangunan olahraga ini sangat tergantung pada keefektifan kerja sistem tersebut. Makin efektif kerja sistem, maka akan makin baik kualitas yang dihasilkan, demikian juga sebaliknya. Pembinaan dan pengembangan pada dasarnya adalah upaya pendidikan baik formal maupun non formal yang dilaksanakan secara sadar, berencana, terarah, teratur dan bertanggung jawab. Kesemuanya itu dilakukan dalam rangka memperkenalkan, menumbuhkan, membimbing dan mengembangkan suatu dasar kepribadian yang seimbang, utuh dan selaras, demi prestasi olahraga yang lebih baik lagi. Selain itu sistem pembangunan dan pembinaan yang tepat diyakini akan menghasilkan mutu dan kualitas sumber daya manusia yang optimal.

Ada beberapa pembinaan yang sampai saat ini masih belum dilakukan atau telah dilakukan namun belum optimal, antara lain:

- a. Melakukan penataran, pelatihan, standardisasi, sertifikasi, dan akreditasi kepada guru yang sesuai dengan cabang olahraga tertentu untuk melatih atlet sejak usia dini atau masih duduk dibangku sekolah;
- b. Melakukan penataran, pelatihan, standardisasi, sertifikasi, dan akreditasi kepada wasit/juri sehingga memiliki bekal dalam memimpin pertandingan, baik dari level nasional, regional, dan bahkan internasional;
- c. Mendirikan perguruan tinggi/universitas khusus olahraga yang memiliki kurikulum untuk mencetak atlet, pelatih, manajer, dan wasit/juri dengan spesialisasi kemampuan dan kompetensi yang telah dipilih;
- d. Membuat program yang dapat memfasilitasi proses belajar dan mengajar di sekolah dan perguruan tinggi dengan kegiatan siswa/mahasiswa sebagai atlet olahraga prestasi;
- e. Memberikan kuota atlet berprestasi untuk melanjutkan pendidikan ke sekolah/universitas negeri unggulan, sehingga hal ini akan memberikan bekal kepada mereka ketika memasuki usia pensiun olahraga.





## 6. Penyelenggaraan Kompetisi Olahraga yang Unggul

Kegiatan olahraga tidak lepas dengan adanya kompetisi, baik berupa pertandingan maupun perlombaan cabang olahraga yang dilakukan secara terprogram atau tidak terprogram dalam kalender kegiatan pada cabang olahraga yang ada. Kompetisi *single event* (pertandingan tunggal) maupun *multy event* (pertandingan berbagai cabang olahraga), *mega event* (pertandingan besar), ataupun *small event* (pertandingan kecil). Masing-masing kompetisi tentunya akan memberikan dampak positif terhadap pengembangan olahraga nasional sebagai berikut:

- a. meningkatkan prestasi olahraga;
- b. menjaring bibit olahragawan potensial;
- c. memberdayakan peran serta masyarakat dalam berbagai sektor; dan
- d. memperkuat persatuan dan kesatuan bangsa;
- e. menjaring atlet yang berpotensi untuk dipersiapkan sebagai atlet yang akan menjadi wakil mengikuti kompetisi di tingkat Provinsi;
- f. memupuk rasa persatuan dan kesatuan di lingkungan cabang olahraga yang bersangkutan;
- g. mengetahui hasil pembinaan yang dilakukan oleh masing masing klub di tingkat cabang olahraga yang bersangkutan;
- h. sebagai salah satu bentuk penjurangan atlet potensial guna di rekrut dalam pemusatan dan pelatihan yang diadakan oleh pemerintah daerah;
- i. sebagai bahan evaluasi dalam memperbaiki program latihan yang selama ini dilakukan, dengan membaca kekuatan lawan dan untuk mengetahui kelemahan pembinaan yang dilakukan oleh pelatih.

## 7. Pembinaan kepada Pelaku Olahraga secara Terarah

Pembinaan pelaku olahraga harus dilakukan agar Indonesia mampu mencapai sasaran dan target, khususnya dalam event olahraga internasional. Pembinaan yang tepat dan jelas akan menghasilkan atlet-atlet berbakat sehingga mampu menorehkan berbagai prestasi kejuaraan nasional dan internasional. Dibutuhkan suatu rangkaian proses dari hulu ke hilir yang mengintegrasikan potensi terbaik bagi seluruh komponen keolahragaan. Proses yang tepat tentu akan menghasilkan *output* yang tepat disertai dengan perencanaan pembinaan yang sinergis. Dibutuhkan koordinasi yang kuat oleh seluruh pemangku



kepentingan, yaitu pemerintah, pemerintah daerah, Kemendikbud, Kemenpora, KONI-KOI, dan Induk-induk organisasi cabang olahraga lainnya.

Pemerintah perlu melihat strategi pembinaan apa yang belum dilakukan saat ini dan perlu memetakan solusinya yang efektif untuk segera diimplementasikan. Ada beberapa point penting terkait pembinaan yang belum optimal dilakukan pemerintah saat ini, yaitu:

- a. Pembinaan cabang olahraga pada sentra pembinaan yang sesuai dengan keunggulan komparatif dan kompetitif masing-masing daerah;
- b. Penyaluran atlet-atlet yang juara dari kompetisi pelajar dan mahasiswa dari tingkat daerah sampai tingkat nasional ke sentra-sentra pembinaan;
- c. Membentuk sistem pembibitan, pengembangan, dan pembinaan olahraga prestasi sejak usia dini yang terintegasi dengan Kemendikbud dan Dinas Pendidikan Provinsi;
- d. Standarisasi, sertifikasi, dan akreditasi dalam penataran dan pelatihan pelatih, wasit/juri, dan manajer;

Sementara itu, dalam mengoptimalkan strategi pembinaan para atlet muda perlu dibentuk **Tim Pencari Bakat/Bibit** baik untuk PRIMA, Pelatnas, dan Pelatda. Baik di tingkat pusat dan daerah pemerintah perlu fokus mengembangkan setiap atlet yang ada sehingga tidak terjadi ketimpangan/ketidakseimbangan. Dapat dibayangkan apabila terjadi ketimpangan sumber-sumber penghasil atlet di Indonesia maka prestasi olahraga secara keseluruhan masih perlu diperbaiki dan ditingkatkan lagi.

#### **8. Perlunya Anggaran yang Memadai**

Salah satu permasalahan yang dihadapi adalah terbatasnya anggaran pelatnas, hal ini dinilai KONI sangat memprihatinkan dalam mengembangkan kapasitas atlet. Anggaran selalu menjadi persoalan menjelang persiapan *multievent* tiba. Dimulai dari uang saku yang terbatas, jatah *try out* yang terbatas, dukungan suplemen dan vitamin yang tak kunjung tiba, peralatan yang masih bermasalah, di mana semua bermuara pada anggaran.

Minimnya anggaran mengakibatkan berbagai cabang olahraga di Indonesia seperti mati suri karena tanpa anggaran para atlet tidak mendapatkan fasilitas olahraga yang layak. Padahal fasilitas olahraga memiliki peran penting



untuk mendukung para atlet selama pelatihan sebelum bertanding. Tampaknya pengusulan dana tambahan perlu dipertimbangkan lagi oleh pemerintah dan khususnya oleh Dewan Perwakilan Rakyat di Komisi X, sehingga fasilitas dan kebutuhan atlet dapat terpenuhi. Ketika kebutuhan atlet terpenuhi secara maksimal maka diharapkan prestasi olahraga pun juga akan meningkat secara optimal.

## **PENUTUP**

Dari rangkaian di atas maka jelas olahraga memiliki peran penting pada kehidupan sosial, ekonomi, serta meningkatkan pembangunan karakter manusia. Olahraga adalah investasi sosial dan ekonomi di masa mendatang dan sebagai perekat kesatuan dan persatuan bangsa, sehingga setiap negara, khususnya Indonesia sudah harus lebih memperhatikan dan bahkan memberikan perhatian yang lebih baik lagi dibandingkan tahun-tahun sebelumnya untuk perkembangan olahraga nasional. Pada akhirnya ketika prestasi olahraga nasional meningkat juga akan mempengaruhi posisi strategis dan citra Indonesia dalam pergaulan internasional

## **Daftar Pustaka**

- <sup>1</sup>Tono Suratman menjabat sebagai Ketua KONI untuk periode 2011-2015
- <sup>2</sup>“*China Unveils Reform Plan to Boost Football Development*,” diakses pada harian elektronik China.com
- <sup>3</sup>“*Prince William Meets Chinese President Xi Jinping*”, diakses pada harian elektronik BBC.com
- <sup>4</sup>“*UNOSDP and Camp Beckenbauer Join Efforts to Empower Youth*”, diakses pada harian elektronik UNOSP
- <sup>5</sup>“*Secretary-General's Remarks at High Level Event Marking the 2nd IDSDP*”, diakses di harian elektronik UNOSDP.com
- <sup>6</sup>“*Why Sport*”, diakses di harian elektronik UNOSDP.com
- <sup>7</sup>“*Dampak SEA Games 2011 Terhadap Kota Palembang*”, diakses pada laman elektronik Sriwijaya.com
- <sup>8</sup> Wahyu, Sandika. *Pengaruh SEA Games Pada Perekonomian Indonesia*, Indonesia, 2012
- <sup>9</sup> *Ibid*
- <sup>10</sup> Laporan Bulanan Strategis Olahraga Periode I tahun 2015



<sup>11</sup> *Ibid*, hlm 2

<sup>12</sup> Sumaryanto. *Pembentukan Karakter Melalui Olahraga*. Universitas Negeri Yogyakarta, 2012

<sup>13</sup> Irwan, Prayitno. *Refleksi Pembangunan Pemuda dan Olahraga Indonesia*, 2008

<sup>14</sup> *Opcit. Sumaryanto*

<sup>15</sup> *Opcit. Sumaryanto*



## **OLAHRAGA UNTUK MENGATASI MASALAH OBESITAS SEBAGAI DAMPAK NEGATIF PERADABAN DAN MASALAH KESEHATAN DI ERA GLOBAL**

Oleh : Sugiharto  
Universitas Negeri Semarang

### **Abstrak**

Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni (IPTEKS) dewasa ini sangat mengagumkan dan membawa manfaat yang luar biasa bagi kemajuan peradaban umat manusia, meskipun ada dampak negatif atau kelemahan dari kemajuan IPTEKS tersebut, tak terkecuali olahraga dan kesehatan. Olahraga dan kesehatan adalah salah satu bidang yang tidak luput dari pemanfaatan IPTEKS, yakni komputer, dengan komputer bisa mengetahui modernisasi di era global. Permasalahan yang diungkap dalam makalah ini adalah bagaimana peran olahraga untuk mengatasi masalah obesitas sebagai dampak negatif peradaban dan masalah kesehatan di era global? Obesitas adalah masalah umat manusia yang mewabah diseluruh dunia dan merupakan dampak negatif dari peradaban manusia sendiri. Peningkatan prevalensi obesitas di dunia tidak terlepas dari kecenderungan kemudahan mengakses makanan dan dukungan teknologi yang makin mengurangi aktivitas fisik dalam memenuhi kebutuhan hidup. Penyelesaian terhadap masalah obesitas tidak dapat dilakukan melalui pendekatan kuratif saja tetapi sebaiknya dengan pendekatan komprehensif secara sosio-kultural dengan didukung kesadaran akan pentingnya mengubah pola hidup agar kembali ke fitrah manusia.

Kata kunci: olahraga, obesitas, peradaban, global.

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni (IPTEKS) dewasa ini sangat mengagumkan dan membawa manfaat yang luar biasa bagi kemajuan peradaban umat manusia, meskipun ada dampak negatif atau kelemahan dari kemajuan IPTEKS tersebut, tak terkecuali olahraga dan kesehatan.

Pemanfaatan media internet saat ini merupakan salah satu bukti perkembangan IPTEKS terutama dalam hal penyebaran informasi. Derasnya informasi yang dapat diakses dengan mudah dari media internet, membuat teknologi informasi yang satu ini sangat digemari oleh lapisan masyarakat. Semua informasi dunia luar maupun dalam negeri khususnya informasi olahraga dan kesehatan dapat kita saksikan melalui layar monitor televisi di rumah.

Olahraga dan kesehatan adalah salah satu bidang yang tidak luput dari pemanfaatan IPTEKS, yakni komputer, dengan komputer bisa mengetahui



modernisasi di era global yang terjadi dan beberapa konsekuensi negatif yang secara langsung dan tidak langsung telah mengarahkan terjadinya penyimpangan pola makan dan aktivitas fisik yang berperan penting terhadap munculnya obesitas. Permasalahan yang diungkap dalam makalah ini adalah bagaimana peran olahraga untuk mengatasi masalah obesitas sebagai dampak negatif peradaban dan masalah kesehatan di era global ?

## **PEMBAHASAN**

Tingginya angka obesitas sangat erat hubungannya dengan proses modernisasi atau kemajuan peradaban manusia dan meningkatnya kemakmuran bagi sekelompok masyarakat. Modernisasi dan kecenderungan pasar global yang mulai dirasakan disebagian besar negara berkembang telah memberikan kepada masyarakat beberapa kemajuan dalam standar kehidupan dan pelayanan yang tersedia. Akan tetapi, modernisasi juga telah membawa beberapa konsekuensi negatif yang secara langsung dan tidak langsung telah mengarahkan terjadinya penyimpangan pola makan dan aktivitas fisik yang berperan penting terhadap munculnya obesitas. "Modernisasi membuat asupan kalori masyarakat tak seimbang," kata Direktur Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan Ekowati Rahajeng, Minggu (1/6/2014), di Jakarta. Obesitas merupakan salah satu masalah utama di dunia saat ini. Obesitas adalah kondisi kelebihan massa jaringan lemak tubuh akibat asupan energi berlebih dibanding penggunaannya.

Obesitas dalam hubungannya sebagai faktor resiko yang kuat untuk berbagai penyakit degeneratif telah menempatkannya sebagai masalah bersama yang perlu ditangani secara sungguh-sungguh. Kenaikkan prevalensi obesitas dari tahun ke tahun telah diikuti oleh peningkatan prevalensi penyakit degeneratif. Tindakan untuk mengurangi prevalensi penyakit degeneratif melalui pencegahan, promotif, kuratif dan pendekatan (diabetes, dislipidemia, hipertensi, dan kardiovaskular penyakit) harus dimulai dengan tindakan untuk mengurangi prevalensi obesitas.

Obesitas meningkatkan resiko morbiditas beberapa sistem tubuh manusia meliputi 1) kardiovaskular (hipertensi, kardiomiopati, penyakit jantung koroner), 2) syaraf (stroke, hipertensi kranial idiopatik), 3) respirasi 4) muskuloskeletal (*degenerative osteoarthritis, low back pain*), 5) kulit, 6) gastrointestinal, 7)





urogenital (*stress incontinence*, *obesity-related glomerulopathy*, kanker payudara dan uterus), 8) psikologik (depresi dan kurang percaya diri), 9) endokrin (sindroma metabolik, diabetes mellitus tipe 2, dislipidemia, hiperandrogenemia pada wanita, *polycystis ovarian syndrome*, *dysmenorrhea*, infertilitas, komplikasi kehamilan, hipogonadisme pada laki-laki).

Kajian epidemiologis sering melaporkan hubungan antara obesitas berat dengan mortalitas disebabkan peningkatan resiko penyakit kardiovaskuler, serebrovaskuler dan diabetes. Beberapa studi prospektif menunjukkan bahwa kelebihan massa lemak abdomen lebih berkorelasi dengan peningkatan mortalitas dan resiko penyakit diabetes, hiperlipidemia, hipertensi dan aterosklerosis daripada bagian bawah tubuh (*gluteo-femoral*). Teknologi pencitraan yang dapat memisahkan lemak visceral dan subkutan telah menunjukkan bahwa resiko metabolik lemak abdomen berkaitan dengan lemak visceral. Lemak visceral telah terbukti berhubungan dengan penurunan toleransi glukosa atau resistensi insulin. Obesitas visceral juga berkorelasi dengan kadar lipoprotein plasma, yaitu peningkatan trigliserida dan LDL plasma.

### **Epidemiologi Obesitas**

Penelitian epidemiologi melaporkan bahwa prevalensi obesitas mengalami peningkatan di seluruh dunia. Prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak di dunia 6,7% pada tahun 2010. Di Afrika prevalensi anak *overweight* dan obesitas sebesar 8,5% sedangkan di Asia prevalensi anak *overweight* dan obesitas sebesar 4,9% tetapi jumlah anak yang terpapar lebih tinggi daripada Afrika yaitu sebanyak 18 juta jiwa (De Onis M., Blössner M., Borghi E., 2010). Di Amerika, 66% dewasa mengalami *overweight*, 32% obesitas dan 17% anak dan remaja usia 2-19 tahun mengalami *overweight* (Gee Molly, in L. Katheleen M, Sylvia ES., 2008)

Data dari *monitoring cardiovascular disease study* di Eropa, 15% pada lelaki dan 22% pada perempuan menderita obesitas. Laporan epidemi obesitas juga datang dari negara Asia antara lain Malaysia, Jepang, dan Cina, serta dari Australia dan Selandia Baru pada 2-3 dekade terakhir. Data dari daerah Timur Tengah: Bahrain, Saudi Arabia, Mesir, Jordania, Tunisia, dan Libanon juga menunjukkan kecenderungan mengkhawatirkan, yaitu prevalensi obesitas yang melebihi 40% terutama terjadi pada kaum perempuan. Diperkirakan 250 juta



(sekitar 7%) populasi manusia di muka bumi ini obes, sedang dua sampai tiga kalinya berat badan lebih (*over weight*).

Lebih dari 40 juta orang dewasa di Indonesia yang obesitas atau kegemukan, prevalensinya bervariasi dari satu daerah dengan daerah lain. Prevalensi balita gemuk mengalami peningkatan dari 12,2% pada tahun 2007 menjadi 14,0% pada tahun 2010. Begitu juga pada usia anak sekolah (6-12 tahun), prevalensi kegemukan masih tinggi (>5,0%) yaitu 9,2%. Angka kegemukan anak usia sekolah di Sumatera Barat berdasarkan hasil Riskeddas 2010 masih berada di bawah prevalensi nasional yaitu 3,8% (Depkes RI, 2010). Berdasarkan hasil skrining kesehatan murid sekolah dasar Kota Padang tahun 2011 didapatkan angka gizi lebih pada anak sekolah dasar di Kota Padang adalah 7,4% dan obesitas sebesar 1,7%. Data dari *Riskeddas tahun 2013 (29/05/2014)*, tingkat kegemukan secara nasional pada anak usia 5 - 12 tahun masih tinggi yaitu sebesar 18,8 persen. Untuk kategori gemuk sebanyak 10,8 persen dan obesitas 8,8 persen. Prevalensi kegemukan pada anak terendah berada di daerah Nusa Tenggara Timur sebesar 8,7 persen dan tertinggi di daerah DKI Jakarta sebesar 30,1 persen.

Kegemukan bukan hanya masalah Indonesia. Riset Institut Pengukuran dan Evaluasi Kesehatan (IHME) Amerika Serikat yang ditulis dalam jurnal *The Lancet*, Kamis (29/5/2014), menyebutkan, jumlah orang gemuk di dunia naik dari 875 juta orang pada 1980 menjadi 2,1 miliar orang pada 2013. Itu berarti hampir sepertiga penduduk bumi kegemukan. Di negara berkembang, jumlah perempuan gemuk lebih banyak dibandingkan laki-laki. "Perempuan di negara berkembang dituntut mampu mengerjakan banyak hal, bekerja sambil mengurus keluarga. Itu membuat mereka tak punya banyak waktu mengelola berat badan," kata pakar kesehatan global IHME, Prof Ali Mokdad, kepada BBC, sedangkan di negara maju, justru lebih banyak laki-laki yang obesitas. "Modernisasi dan teknologi membuat aktivitas fisik turun," kata Hermann Toplak, presiden terpilih Asosiasi Eropa untuk Studi Obesitas (EASO).

### **Patogenesis Obesitas**

Penemuan leptin dan gen penyandi leptin pada manusia tahun 1994 oleh Profesor Friedman membuka babak baru pemahaman pengendalian nafsu makan dan massa jaringan lemak tubuh. Temuan ini memberi dasar konsep



tentang pengendalian berat badan sehingga lahirah teori baru tentang faktor genetik dan biologik terjadinya obesitas.

Nafsu makan dan perlemakan tubuh dikendalikan oleh sistem faali yang mengendalikan keseimbangan masukan makanan dan penggunaan energi. Sistem ini bertumpu pada kemampuan jaringan lemak memproduksi leptin, suatu hormon yang memediasi informasi status nutrisi ke hipotalamus. Peningkatan massa jaringan lemak akan diikuti peningkatan kadar leptin darah, yang selanjutnya menyebabkan penurunan nafsu makan. Sebaliknya, penurunan jaringan lemak akan menurunkan kadar leptin darah, merangsang nafsu makan dan menghambat penggunaan energi. Beberapa hasil uji klinis membuktikan bahwa efektivitas leptin untuk terapi obesitas sangat bervariasi, bahkan sebagian besar subyek justru resisten terhadap leptin. Peran homeostasis yang kuat pengendalian berat badan oleh sistem biologis dan beberapa gen yang berperan dalam terjadinya obesitas memperkuat konsep faktor genetik timbulnya obesitas.

### **Faktor Genetik Obesitas**

Penelitian pada individu kembar menunjukkan peran penting gen dalam menentukan indeks massa tubuh (BMI). Di samping mengendalikan massa lemak, gen juga mengatur distribusi jaringan lemak tubuh dan peran gen dalam pemunculan sifat yang berkaitan dengan obesitas mencapai 50 % bahkan lebih. Banyak gen yang telah diketahui menentukan terjadinya obesitas yakni telah ditemukan lebih dari 300 gen, marker dan kromosom yang erat kaitannya dengan obesitas. Evolusi temuan gen dan marker yang berkaitan dengan obesitas sangat cepat, dari hanya 24 pada tahun 1994 menjadi 384 pada tahun 2002.

Obesitas secara genetik dapat disebabkan mutasi monogenik dan poligenik. Riset tentang obesitas monogenik masih mengarah pada mutasi kandidat gen yang terkait dengan homeostasis energi. Beberapa mutasi gen tunggal yang diperkirakan sebagai penyebab obesitas antara lain: gen penyandi leptin, reseptor leptin, Pro-opiomelanokortin (POMC) dan reseptor-melanokortin4 (MC4R) (Froguel dan Boutin, 2001).

Obesitas poligenik merupakan jenis obesitas yang banyak terjadi pada manusia. Fenomena ini merupakan interaksi beberapa gen berbeda yang masing-masing merupakan faktor resiko terjadinya obesitas. Pengungkapan hubungan yang belum tuntas antara faktor genetik, pola hidup dan lingkungan



dengan timbulnya obesitas, para peneliti dihadapkan pada fenomena bahwa tidak semua individu obes mengalami gangguan metabolik. Sebaliknya, tidak semua penderita gangguan metabolik mengalami obesitas. Bertolak dari fakta tersebut, beberapa peneliti obesitas mengajukan konsep “adiposopati” atau disfungsi adiposit yang lebih berbasis pada kelainan fungsi daripada kelebihan massa jaringan lemak.

Adiposopati didefinisikan sebagai gangguan fungsi adiposit yang disebabkan dan dicetuskan oleh akumulasi jaringan lemak dan pola hidup santai pada individu yang rentan. Adiposopati merupakan akar permasalahan beberapa penyakit metabolik yang sering dijumpai di klinik, antara lain diabetes mellitus tipe 2, hipertensi dan dislipidemia. Konsekuensi metabolik dari adiposopati dewasa ini sering disebut sindroma metabolik. Penggunaan obat untuk mengatasi sindroma metabolik pada umumnya lebih diarahkan pada efikasi terhadap macam sindroma metabolik yang diderita, bukan ke adiposopati sebagai akar permasalahannya. Oleh karena itu dibutuhkan pemahaman tentang patofisiologi dan patogenesis adiposopati untuk menyusun kriteria diagnosis serta pengembangan pengobatan sindroma metabolik (Indra, 2006).

### **Penatalaksanaan Obesitas**

Obesitas sudah mencapai tingkat epidemi, intervensi klinis saja tidak cukup untuk mengatasi masalah ini. Penatalaksanaan obesitas di negara maju dilakukan dengan menggunakan model strategi yang meliputi lima komponen, yaitu: jejaring riset, penyebarluasan dan penerapan hasil riset, dukungan perundangan dan kebijakan, kerjasama masyarakat dan penatalaksanaan klinis sebagai ujung tombak yang mengintegrasikan keempat komponen lainnya.

Perubahan pola hidup (pengendalian makan dan aktivitas fisik) merupakan dasar dari program penatalaksanaan obesitas. Peningkatan aktivitas fisik dan penurunan asupan energi adalah prinsip perubahan pola hidup untuk mengontrol berat badan. Di samping itu, keseimbangan antara masukan dan penggunaan energi merupakan issue kesehatan masyarakat yang efektif untuk pencegahan obesitas.

Program aktivitas fisik yang dilakukan salah satunya adalah “10,000 Steps Program” yang dikembangkan oleh Pronk tahun 2004. Peserta program dianjurkan jalan 10 ribu langkah setiap hari menggunakan podometer dan



dievaluasi secara periodik kemajuan yang dicapai.

Pengobatan farmakologis pada penatalaksanaan obesitas dilakukan melalui beberapa pendekatan sesuai dengan patogenesis obesitas yang telah berhasil diungkap antara lain:

1. Obat anti obesitas yang menghambat absorpsi lemak
2. Obat anti obesitas yang mempengaruhi neurotransmitter dan kanal ion sel syaraf
3. Obat anti obesitas yang mempengaruhi leptin, insulin dan jalur sistem saraf pusat
4. Obat Anti-obesitas yang mempengaruhi hormon gastrointestinal
5. Obat anti-obesitas yang meningkatkan laju metabolisme istirahat

Orlistat, *gastrointestinal lipase inhibitor* yang menghambat absorpsi lemak, telah menunjukkan hasil pengurangan berat badan yang signifikan selama 2 tahun dan tidak memberi efek buruk pada sistem kardiovaskular. Obat ini memperbaiki kadar lipid darah, metabolisme glukosa pada individu obes dengan dan tanpa diabetes, serta menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Pemakaian orlistat sering menyebabkan flatus, tinja berminyak, inkontinensia alvi, terutama pada orang yang kurang patuh dalam mengurangi diet lemaknya. Pengguna orlistat jangka panjang diimbau mengkonsumsi multivitamin untuk menghindari kemungkinan defisiensi vitamin akibat gangguan absorpsi vitamin yang larut dalam lemak (Reaven, 2001).

Obat antidepresi pada umumnya memiliki efek meningkatkan berat badan, tetapi ada beberapa anti depresi yang juga efektif menginduksi pengurangan berat badan baik untuk penderita dengan atau tanpa depresi. Oleh karena efek antiobesitasnya sangat bervariasi antar individu, obat ini tidak direkomendasi untuk antiobesitas lagi.

Rimonabant adalah salah satu antagonis reseptor kanabinoid yang diduga terlibat dalam pengendalian rasa lapar. Kajian ini diilhami oleh observasi terjadi peningkatan nafsu makan pada perokok kanabis. Rimonabant merangsang rasa kenyang sehingga menyebabkan penurunan berat badan. Penggunaan amfetamin sebagai penghambat nafsu makan untuk obat antiobesitas telah lama dilakukan, tetapi obat ini menyebabkan tachi kardi dan hipertensi serta dibayangi oleh kecenderungan penyalahgunaan obat.



Peningkatan aktivitas reseptor leptin di syaraf pusat terbukti merupakan target obat antiobesitas yang penting. Axokine adalah varian generasi kedua yang diduga mengaktifkan *leptin-like postreceptor mechanism* pada binatang resisten leptin dan sedang dikembangkan sebagai obat antiobesitas.

Disfungsi adiposit (adiposopati) merupakan kontributor kausa resistensi insulin di otot rangka dan hepar (Bays, 2004) dengan ditandai peningkatan insulin darah. Karena jaringan adiposa relatif sensitif terhadap insulin dalam lingkungan otot dan hepar yang resisten insulin, tingginya insulin darah akan lebih meningkatkan adipositas, bahkan lebih memperjelek adiposopati, selanjutnya akan memperburuk resistensi insulin. Lingkaran ini disebut "siklus metabolik obesitas". Obat yang memperbaiki sensitivitas terhadap insulin sekaligus menurunkan kadar insulin darah diharapkan menjadi obat antiobesitas yang cukup menjanjikan, terutama untuk penderita DM tipe 2 atau resistensi insulin.

Aktivitas *peroxisome proliferator activated receptor* (PPAR) juga dapat mempengaruhi berat badan. PPAR adalah "nuclear receptor" yang terlibat dalam metabolisme lemak dan glukosa. PPAR $\gamma$  lebih banyak di jaringan adiposa dan merupakan target obat diabetes tipe 2 (thiazolidinedione) (Bays, 2004).

Adiponektin (*adipocyte complement-related protein* 30 kDa) adalah hormon yang diproduksi adiposit berkaitan dengan oksidasi asam lemak dan pelepasan energi. Hormon ini juga meningkatkan sensitivitas insulin, dan diduga juga bersifat antiaterogenik berkaitan dengan efek penghambatan inflamasi di endotel. Kadar adiponektin darah turun pada obesitas dan diabetes tipe 2. Peningkatan aktivitas adiponektin mungkin merupakan sasaran potensial obat anti-obesitas dengan mengantisipasi efek penurunan berat badan, perbaikan metabolisme glukosa, kadar lipid darah, dan penurunan resiko aterosklerosis.

Hormon gastrointestinal yang dapat menjadi target obat anti obesitas adalah kolesistokinin (CCK), *glucagon-like peptide-1protein* (GLP-1), PYY, and ghrelin. Fungsi utama CCK adalah mengendalikan kontraksi kandung empedu, ekskresi eksokrin pancreas, pengosongan lambung, dan motilitas usus. Di sistem saraf pusat, CCK meningkatkan sensasi kenyang dan menurunkan selera makan. Reseptor CCK-A ("*alimentary*") yang juga disebut reseptor CCK-1, didapatkan di otak. Sebaliknya, CCK-B ("*brain*") atau CCK-2 ternyata juga didapatkan di sistem gastrointestinal. Agonis reseptor CCK-2 menghambat pengosongan lambung dan meningkatkan sensasi kenyang melalui sinyal vagus yang mengakibatkan





hambatan selera makan jangka pendek. Peningkatan aktivitas CCK sedang dikaji sebagai target antiobesitas dan antidiabetik yang menjanjikan (Szewczyk, 2004).

GLP-1 adalah hormone peptide insulinotropik (*incretin hormone*) diproduksi terutama oleh ileum distalis dan colon dan berperan menghambat pengosongan lambung, sekresi glucagon, memicu sekresi insulin di bawah pengaruh glukosa, meningkatkan sensitifitas insulin, dan sensasi kenyang. Sehingga GLP-1 juga menjadi target obat antidiabetik dan antiobesitas (Albu & Raja-Khan, 2004).

Hormon PYY disekresi usus postprandial yang memberi sinyal kenyang di hipotalamus dan diduga melalui mekanisme penurunan NPY dan peningkatan aktivitas POMC. Pemberian PYY sebelum makan dapat menurunkan konsumsi makanan yang diduga terjadi akibat timbulnya sensasi kenyang seakan sudah mengkonsumsi makanan ringan sebelum makan (Batterham *et al*, 2002)

Peningkatan penggunaan energi melalui aktivitas fisik atau peningkatan laju metabolisme istirahat dan atau termogenesis merupakan bagian penting dari program pengurangan berat badan penyandang kegemukan. Sayangnya, kepatuhan dalam melakukan aktivitas fisik rutin sulit terjadi. Sehingga target pencarian obat antiobesitas adalah peningkatan laju metabolisme istirahat dan atau termogenesis. Agonis adrenergic- $\beta$  selektif (reseptor  $\beta$ -3) di jaringan adipose dapat meningkatkan produksi panas melalui mitochondria, sehingga secara teoritis meningkatkan laju metabolisme istirahat dan mengurangi lemak tubuh (Hu & Jenning, 2004).

Manusia secara genetik lebih dipersiapkan untuk menghadapi kekurangan energi daripada kondisi kelebihan energi. Dalam kondisi kekurangan energi, tubuh manusia melalui mekanisme rasa lapar ditunjang sistem syaraf dan beberapa hormon menghasilkan suatu dorongan untuk mengakses energi dan sekaligus membongkar simpanan energi mulai dari karbohidrat, lemak sampai protein. Di sisi lain, kondisi kelebihan energi direspons dengan penyimpanan tanpa ditunjang pembuangan kelebihan dan hanya ada satu hormon yang terlibat, yaitu insulin. Bila kita bandingkan kekuatan mekanisme fisiologis, dorongan untuk mengakses energi pada kondisi lapar jauh lebih kuat dibanding penghambatan akses energi pada kondisi kenyang. Dengan demikian penyelesaian masalah obesitas perlu pendekatan yang holistik dan komprehensif dengan mengembalikan manusia kefitrahnya bersamaan dengan perkembangan peradaban manusia itu sendiri.



### **Olahraga Untuk Mengatasi Obesitas**

Latihan fisik yang dilakukan untuk orang yang hendak menguruskan badan diarahkan pada peningkatan pembakaran lemak. Asam lemak adalah salah satu biomelekul di dalam tubuh yang amat aktif terlibat dalam metabolisme dengan pergantian yang sangat tinggi, senyawa ini memiliki peran penting sebagai sumber energi dan zat bakal pembentuk berbagai jenis lipid lain semakin penting saat sumber energi dari makanan semakin menipis, sehingga sumber energi yang masih dapat diandalkan adalah asam lemak yang disimpan dalam jumlah relatif besar sebagai trigliserida di jaringan lemak yang berguna untuk menghasilkan energi diberbagai proses metabolisme, karena lemak merupakan cadangan energi ideal dimana setiap unit berat volume akan memproduksi lebih banyak energi jika dibandingkan karbohidrat maupun protein. Penggunaan asam lemak untuk energi tersebut menyebabkan penurunan kadar asam lemak darah. Sumber energi asam lemak didapat dari lipolisis yang akan menghasilkan asam lemak bebas (ALB) dan gliserol (More et al, 2000). Peningkatan lipolisis pada latihan fisik akan menurunkan kandungan lemak di adiposit sehingga sel adiposit mengecil. Pengecilan ukuran adiposit selanjutnya akan menyebabkan berkurangnya massa jaringan lemak individu yang melakukan latihan fisik aerobik. Hal ini terbukti dengan terjadinya penurunan ALB gabungan antara asam oleat, asam palmitat, dan asam stearat akibat latihan fisik aerobik dengan sepeda statis dosis 50%  $VO_2$  maks (Sugiharto, 2007).

Latihan fisik aerobik (LFA) adalah aktivitas fisik dengan menggunakan energi dari sistem glikolisis aerobik dapat dilakukan dalam waktu yang cukup lama, yaitu lebih dari 3 menit. Penggunaan energi dari lemak terjadi melalui pemecahan lemak (lipolisis). Lipolisis meningkat selama latihan fisik (Mora, 2000). Peningkatan penggunaan lemak endogen sebagai sumber energi selama latihan fisik akan menguntungkan untuk menurunkan deposit lemak di jaringan lemak. Selain itu ada juga hormon yang disekresi oleh sel lemak yang disebut leptin (leptos dalam bahasa Yunani yang artinya kurus), leptin ini memberikan harapan yang menjanjikan pada solusi menanggulangi masalah kegemukan (Wijaya, 2001). Tidak ada hormon lain yang lebih diperhatikan dari leptin dalam penelitian mutakhir ini untuk mengendalikan nafsu makan, berat badan, dan obesitas.

Dosis latihan awal program latihan fisik yang efektif untuk menurunkan kegemukan salah satunya dengan melakukan latihan fisik aerobik misalnya,



latihan dengan menggunakan sepeda statis atau *ergocycle*, yang dimaksud dengan dosis latihan fisik suatu bentuk latihan fisik yang dapat memberikan respons rangsang sistem tubuh, tetapi tidak melebihi kemampuan fisiologis yang mengandung unsur intensitas, frekuensi, waktu dan jenis latihan.

### **Intensitas latihan**

Intensitas latihan berarti jumlah dosis kerja latihan. Jumlah dan kualitas dosis kerja yang dapat memberikan manfaat terhadap system tubuh pada saat latihan disebut intensitas latihan. Intensitas latihan dapat dinyatakan dengan cara : 1) persentase dari kemampuan maksimal seperti % dari  $VO_2max$ , denyut nadi maksimal, denyut nadi cadangan jumlah maksimum ulangan kerja (repetisi maksimal), 2) Kecepatan gerakan atau jarak tempuh per satuan waktu seperti meter/detik, 3) konsumsi energi persatuan waktu seperti watt (joule per detik, MET atau kalori per minggu.

### **Frekuensi latihan**

Frekuensi latihan merupakan jumlah kejadian latihan yang merupakan hubungan antara kerja dan interval istirahat. Latihan yang seimbang akan menjamin individu terhindar dari kondisi yang melelahkan, karena tercapainya perbandingan optimal antara respons tubuh dan lamanya pemulihan.

### **Waktu latihan**

Waktu latihan adalah waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan latihan yang dipengaruhi intensitas latihan dan kondisi awal individu. Waktu latihan minimal 15 menit setiap kali latihan dianjurkan untuk meningkatkan kesehatan dan 30 sampai 60 menit untuk menurunkan berat badan dengan beban 50 sampai 70 %  $VO_2max$ .

### **Jenis latihan**

Jenis latihan adalah karakteristik yang berupa aktivitas fisik yang dilakaitkan dengan metabolisme energi yaitu latihan erobik atau latihan anerobik yang dapat dilakukan dengan dosis ringan, sedang, dan berat.

Dosis latihan fisik yang diterapkan untuk penurunan berat badan ada yang aerobik dan ada yang kombinasi aerobik dan anaerobik. Alternatif latihan



fisik sering dilakukan untuk mengurangi berat badan, namun dengan latihan fisik justru nafsu makan dan berat badan bertambah atau bertambah gemuk. Kondisi kebalikan dari tujuan latihan fisik yang menurunkan berat badan tersebut dapat disebabkan dosis latihan yang kurang proporsional (Metzger, 2000).

Program latihan fisik yang ringan dan berlangsung lama akan meningkatkan kemampuan otot untuk mengambil dan mengoksidasi asam lemak bebas selama latihan dan juga mengaktifkan enzim lipoprotein lipase yang sering dihubungkan dengan sensitivitas insulin (Richter, 2002), untuk melakukan latihan perlu mengetahui sistem energi yang digunakan, baik secara aerobik atau anaerobik.

### **Sistem Energi**

Energi adalah kemampuan untuk melakukan kerja yang berupa adenosine trifosfat (ATP). Ada dua bentuk energi dalam tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, yaitu energi mekanik dan energi kimia. Energi mekanik adalah energi kinetik ditambah energi potensial. Energi yang berkaitan dengan gerak disebut energi kinetik, dan energi yang berkaitan dengan kerja berdasarkan posisi dan letak disebut energi potensial. Energi kimia dari makanan dan energi yang dihasilkan digunakan untuk kerja mekanik (Guyton, 2006).

Kontraksi otot tidak dapat tanpa energi ATP. Salah satu protein kontraktile penting dari serabut otot adalah miosin, yang bekerja sebagai enzim untuk memecah ATP menjadi adenosin difosfat (ADP), sehingga menimbulkan pelepasan energi. Dalam keadaan normal hanya sejumlah kecil ATP dipecah dalam otot bila tidak ada kontraksi otot, tetapi kecepatan pemakaian ATP ini dapat meningkat 150 kali keadaan istirahat selama kontraksi otot maksimal yang singkat (Guyton, 2006).

ATP yang tersedia dalam otot sangat terbatas jumlahnya, bila kita menghendaki kerja otot yang lama maka perlu pembentukan ATP kembali. Simpanan ATP di dalam otot akan habis sekitar 2 detik dan dilanjutkan dengan resintesis kreatin fosfat sampai simpanan kreatin fosfat menurun dalam waktu sekitar 4 sampai 5 detik. Produksi ATP membutuhkan waktu 5 sampai 7 detik (Matheus dan Fox, 2002).

Proses hidrolisis dan pembentukan ATP di sel otot terjadi melalui sistem yang disebut dengan sistem energi otot. Proses pembentukan kembali ATP-PC



dalam otot melalui tiga sistem yaitu; 1) *phosphagen system* atau sistem ATP-PC; 2) *lactid acid system* atau sistem glikolisis anaerobic; 3) *oxygen system* atau sistem aerobik yang terdiri dari oksidasi karbohidrat, lemak dan protein.

### **Sistem energi saat istirahat**

Saat istirahat, 2/3 bahan makanan yang terdapat di darah adalah lemak dan 1/3 karbohidrat. Keadaan ini sistem energi yang digunakan adalah sistem aerobik, karena sistem transport oksigen (jantung dan paru) mampu memenuhi kebutuhan oksigen setiap sel. ATP yang dibutuhkan didapat dari pembentukan kembali ATP melalui sistem aerobik. Walaupun sistem aerobik memiliki peran utama saat istirahat, tetapi asam laktat tetap ditemukan di darah dalam jumlah konstan (sekitar 10 mg untuk setiap 100 ml darah), karena saat istirahat adanya enzim *lactate dehydrogenase* (LDH) yang dapat mengkatalisis reaksi asam piruvat menjadi asam laktat, tetapi asam laktat tidak menumpuk dalam darah dan tetap dijaga dalam kadar konstan.

### **Sistem energi saat latihan**

Latihan berat dan singkat adalah latihan fisik yang dilakukan dengan intensitas tinggi mendekati maksimal dan berlangsung dalam 2 hingga 3 menit, latihan ini dilakukan dengan intensitas submaksimal. Saat latihan ini tubuh belum dapat memenuhi oksigennya, sehingga sistem energi yang digunakan sistem anaerobik, bahan utama yang digunakan karbohidrat dengan sejumlah kecil lemak dan protein. Tetapi saat akhir latihan ini, oksigen sudah tersedia, maka sistem energi yang digunakan berubah menjadi sistem aerobik. Bahan bakar lemak ikut berperan penting memasok energi untuk resintesis ATP. Kebutuhan energi untuk latihan singkat dan intensitas tinggi hampir seluruhnya tersedia melalui sistem ATP-PC yang tersimpan dalam otot, namun jika latihan yang dilakukan adalah intensitas ringan, maka sistem aerobik lebih dominan.

Latihan submaksimal, sistem transport oksigen tubuh mampu mensuplai cukup oksigen, terkecuali saat awal latihan. Sistem aerobik berperan selama latihan submaksimal yang berlangsung lama, sehingga latihan ini sering disebut latihan aerobik. Sistem fosfagen dan sistem glikolisis anaerobik berperan pada 2 sampai 3 menit pertama latihan oleh karena tubuh belum mampu menyediakan kebutuhan oksigen. Bahan bakar utama yang digunakan saat awal latihan adalah



karbohidrat dan selanjutnya berganti ke lemak saat simpanan glikogen berkurang.

## **PENUTUP**

Obesitas adalah masalah umat manusia yang mewabah diseluruh dunia dan merupakan dampak negatif dari peradaban manusia sendiri. Peningkatan prevalensi obesitas di dunia tidak terlepas dari kecenderungan kemudahan mengakses makanan dan dukungan teknologi yang makin mengurangi aktivitas fisik dalam memenuhi kebutuhan hidup.

Penyelesaian terhadap masalah obesitas tidak dapat dilakukan melalui pendekatan kuratif saja tetapi sebaiknya dengan pendekatan komprehensif secara sosio-kultural dengan didukung kesadaran akan pentingnya mengubah pola hidup agar kembali ke fitrah manusia. Tampaknya, konsep disfungsi adiposit atau adiposopati lebih rasional daripada obesitas dalam menghadapi masalah sindroma metabolik.

Penelitian sebaiknya diarahkan untuk menemukan faktor-faktor psiko-sosial dan biomedik yang dapat menunjang program kembali ke pola hidup sehat. Pola hidup yang tetap mengedepankan keseimbangan internal tubuh manusia (homeostasis) dan keseimbangan lingkungan secara sosio-kultural, agar penyelesaian dapat menyentuh ke akar permasalahan. Dengan demikian peradaban manusia boleh terus berubah dan berkembang, tetapi tetap dalam batas-batas pola hidup sehat yang bertumpu pada keseimbangan internal tubuh manusia (homeostasis) dan keseimbangan lingkungan hidup.

Peningkatan aktivitas fisik dan penurunan asupan energi adalah prinsip perubahan pola hidup untuk mengontrol berat badan. Di samping itu, keseimbangan antara masukan dan penggunaan energi merupakan issue kesehatan masyarakat yang efektif untuk pencegahan obesitas.

Latihan fisik yang dilakukan untuk orang yang hendak menguruskan badan diarahkan pada peningkatan pembakaran lemak. Program aktivitas fisik yang dilakukan salah satunya adalah “*10,000 Steps Program*” yang dikembangkan oleh Pronk tahun 2004. Peserta program dianjurkan jalan 10 ribu langkah setiap hari menggunakan podometer dan dievaluasi secara periodik kemajuan yang dicapai, dapat juga latihan sepeda statis.



## DAFTAR PUSTAKA

- Albu J, Raja-Khan N. The management of the obese diabetic patient. *Clin Office Pract.* 2003;30:465–91.
- Batterham RL, Cowley MA, Small CJ. Gut hormone PYY 3–36 physiologically inhibits food intake. *Nature.* 2002;418:650–3.
- Bays, H., Mandarino, L., DeFronzo, RA., Role of the Adipocyte, FFA, and Ectopic Fat in Pathogenesis of Type 2 Diabetes Mellitus, *J. Clin. Endocrinol. Metab.* 2004. 89. 463-478
- Burke, Edmund R, 2001. *Three Great Aerobic Threshold Workouts for Mountain Bikers.* [Active.com. http://www.aclivexom/storyxfm?story\\_id=6436,](http://www.aclivexom/storyxfm?story_id=6436)
- Froguel, P. And Boutin, P. Genetic of pathways regulating body weight in the development of obesity in humans. *Exp Biol Med.* 2001;226 (11):991-996.
- Guyton, AC, Hall JE, 2006. *Textbook of Medical Physiology.*, 11<sup>th</sup> ed. Philadelphia: WB Saunders Company.
- Hu B, Jennings LL. Orally bioavailable beta 3-adrenergic receptor agonists as potential therapeutic agents for obesity and type 2 diabetes mellitus. *Prog Med Chem.* 2003;41:167–94.
- M. Rasjad Indra. Dasar genetik obesitas visceral. Editor : M. Rasjad Indra, Retty, R., Diana, L., Ketut, M., *Fight Obesity from Cells to Community.* 2006. ISBN : 979-25-9011-0
- M. Rasjad Indra. Wibi R. Restricted diet effect on leptin receptor. *Medical Journal Indonesia.* 2006. Vol. 15. No. 3. ISSN : 0853-1773. p. 145-150
- Mora-Rodriguez, Ricardo and Edward F. Colev. 2000, *Effect of Plasma Epinephrine on Fat Metabolism During Exercise: Interactions With Exercise Intensity.* *Am J Physiol. Endocrinol Metab* 278: E669-E676.
- Reaven GM, Segal K, Hauptman J. Effects of Orlistat-assisted weight loss in decreasing coronary heart disease risk in patients with syndrome X. 2001, *Am J Cardiol* 87,827
- Sugiharto. 2007. Pengaruh Dosis Latihan Fisik Aerobik terhadap Penurunan Indeks Massa Tubuh, Asam Lemak Bebas Darah dan Kadar Leptin Darah pada Mahasiswi Universitas Negeri Semarang, Disertasi. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Szewczyk JR, Laudeman C. CCK1R agonists: a promising target for the pharmacological treatment of obesity. *Curr Top Med Chem.* 2003;3:837–54.
- Wijaya A, 2001. *The role Of Leptin, Neuropeptides And Other Proteins In Obesity*, pertemuan ilmiah nasional regular II Patobiologi, Malang 25 Agustus 49-60.





## PEMBINAAN PRESTASI KONI DIY DI ERA GLOBAL

**GPPH. H. PRABUKUSUMO, S. Psi**  
**KETUA KONI D.I. YOGYAKARTA**

Seminar Nasional Olahraga  
Peran Olahraga dalam Era Global



### LANDASAN SISTEM pembinaan prestasi KONI DIY

UU SKN nomor 3 Tahun 2005 Pasal 39  
tentang Tugas Komite Olahraga Provinsi

1. Membantu Pemerintah Daerah membuat kebijakan daerah pengelolaan, pembinaan pengembangan olahraga prestasi.
2. Mengkoordinasi induk organisasi cabang olahraga dan organisasi olahraga fungsional.
3. Melaksanakan pengelolaan, pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga.
4. Menyiapkan, melaksanakan dan mengkoordinasikan keikutsertaan cabor yang berprestasi dalam kegiatan olahraga lintas daerah dan nasional.



## VISI

"Terwujudnya Prestasi Istimewa untuk Harga Diri Daerah Istimewa Yogyakarta Menuju Prestasi Dunia"

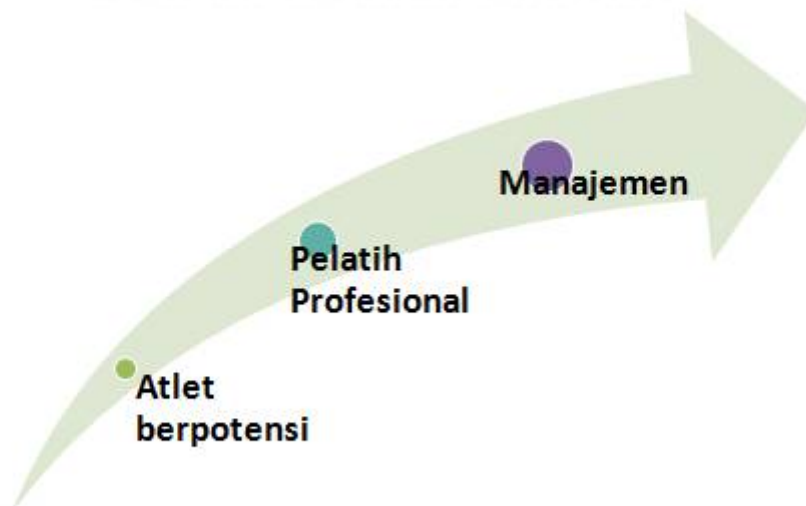
"Pengembangan dari PRESTASIMU ADALAH HARGA DIRIMU"



## MISI:

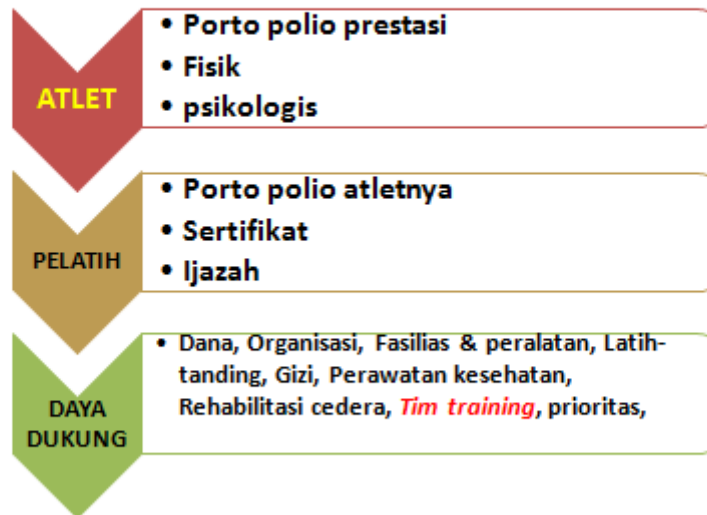
1. Mengkoordinasikan dan membina kegiatan olahraga prestasi yang pelaksanaannya dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga.
2. Melaksanakan dan mengkoordinasikan keikutsertaan induk organisasi cabang olahraga dalam mengikuti Kejumas dan PON.
3. Mengusahakan bantuan SDM, fasilitas, peralatan, dan dana yang diperlukan untuk pembinaan prestasi sesuai ketentuan KONI DIY.
4. Mengembangkan sistem, metode dan pengelolaan pembinaan prestasi dengan pendekatan IPTEK, sehingga kepelatihan menjadi terukur, termonitor, dan aman.
5. Membantu mendapatkan atlet berbakat dan pelatih kompeten.
6. Membantu penyelenggaraan *single* dan *multi event* pada tingkat daerah, nasional dan internasional.

## 3 PILAR UTAMA PRESTASI





## ANALISIS SWOT





## Atlet

1. Kondisi fisik
2. Uji coba kurang
3. Latihan belum mencapai (1200-1400 jam)
4. Usia Muda relatif kecil
5. Penyiapannya sbt ke luar negeri
6. Ijin sekolah dan kerja
7. Pendampingan atlet belum optimal
8. Dukungan suplemen belum optimal
9. Fasilitas & peralatan terbatas
10. Pemahaman terhadap kualitas *life style* atlet belum merata

## Pelatih

1. Belum fokus pada melatih
2. Impian relatif rendah
3. Penerapan IPTEK belum optimal
4. Kreativitas belum optimal
5. Ijin kerja dari lembaga tempat bekerja
6. Penggunaan sumber daya fasilitas belum optimal
7. Fasilitas & peralatan terbatas
8. Pemahaman terhadap Olympics blm merata
9. Uanag saku relatif rendah



## Manajemen

1. Perencanaan dan penjenjangan sistem pembinaan prestasi belum berjalan sebagaimana mestinya.
2. Koordinasi kelembagaan pembinaan olahraga masih perlu ditingkatkan
3. Anggaran pembinaan prestasi relatif kecil dan menggunakan termin, padahal pembinaan tidak boleh terhanti
4. Pendampingan antar lembaga terkait belum optimal akibat terbatasnya anggaran
5. Dukungan uang saku pelatih, atlet dan tim training relatif kecil
6. Pengembangan Fasilitas & peralatan belum sesuai prioritas cabor olahraga berprestasi.

### **STRATEGI SUKSES MENUJU PON XVIII 2016**

1. Menyusun rencana strategi jangka panjang dan jangka pendek program pembinaan atlet berbakat
2. Menetapkan skala prioritas cabor unggulan
3. Mengembangkan SDM pelatih dan SDM organisasi di lingkungan Pengprov Cabor
4. Memberikan apresiasi terhadap atlet dan pelatih berprestasi
5. Mendorong Pengprov untuk menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang
6. Menjalin kerjasama dgn lembaga terkait baik dalam maupun luar negeri untuk pengembangan atlet dan pelatih
7. Memfasilitasi berlatih seoptimal mungkin sehingga mencapai standar atlet internasional
8. Mendukung penyempurnaan sarana dan sarana berlatih





- 10. Sinergitas Lembaga pembina Olahraga**
- 11. Mengharmoniskan organisasi PENGPROV**
- 12. Melibatkan media dlm mendukung sukses prestasi pada PON XVIII 2016.**
- 13. Menetapkan target 10 besar**
- 14. Sosialisasi program menuju PON 2016**
- 15. Penyebaran tabloit PON 2016**
- 16. Mengusulkan tambahan anggaran, dan tepat sasaran,**
- 17. Seleksi ketat dan obyektif**
- 18. Fokus pada atlet kualitas optimal**





**PERAN OLAHRAGA PENDIDIKAN  
DALAM SISTEM  
KEOLAHRAGAAN NASIONAL**

*Hari Setiono*

*Direktur*

Achilles Sports Science & Fitness Center  
Universitas Negeri Surabaya

Disajikan pada :

" SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA "

RUANG SIDANG UTAMA GPLA FIK UNY  
13 MEI 2015  
JALAN COLOMBO 1 YOGYAKARTA



**RUANG LINGKUP OLAHRAGA**

PASAL 17 Undang2 nos th 2005

SISTEM KEOLAHRAGAAN NASIONAL

## OLAHRAGA PENDIDIKAN

Undang Undang no 3 th 2005 tentang SKN  
Pasal 1 ayat 11

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.



## OLAHRAGA PRESTASI

Undang-undang no. 3 Tahun 2005 tentang  
**Sistem Keolahragaan Nasional**  
Pasal 1 ayat 13



Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan



## OLAHRAGA

Proses sistemik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh **kemenangan dan prestasi puncak** dengan tidak meninggalkan nilai-nilai sportivitas keolahragaan



### Tujuan Akhir Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Terletak dalam peranannya yang unik sebagai wadah penyempurnaan moral dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, karakter yang baik dan sifat-sifat mulia

#### Sistem Nilai :

***Yang disebut sebagai sportivitas atau fairplay***

Untuk dapat memperagakan perilaku sportif, Seseorang bukan hanya mematuhi peraturan yang tertulis, tetapi juga harus dapat berbuat Sesuai dengan keputusan hati nurani





## Olahraga dan Transformasi Nilai

Tujuan akhir olahraga dan pendidikan Jasmani terletak dalam peranannya sebagai wadah unik. Penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia; Hanya orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna.  
(Baron Piere de Coubertin, Penggagas Kebangkitan Olympiade Modern, Perancis)



## WATAK HARSENO (2005)

*Watak adalah rangkuman dari tabiat dan tingkah laku Serta budipekerti, yang dibawa seseorang sejak masa kanak-kanak.*

Sebagai pengaruh hasil dari :

*penglihatan dan pendengaran serta pengalaman dari menirukan tingkah laku lingkungan dekatnya,*

## OLYMPIC CHARTER



- Berolahraga adalah Hak Asasi Manusia.  
Setiap individu harus diberi kesempatan untuk berolahraga dalam semangat Olimpiade tanpa diskriminasi, dengan mengedepankan

rasa saling pengertian,  
semangat persahabatan,  
solidaritas dan  
fair play.



## OLYMPIC CHARTER



### Prinsip Dasar Falsafah Olympism

- Olympism adalah falsafah hidup yang mempersatukan olahraga, budaya dan pendidikan ke dalam satu tujuan yaitu menciptakan suatu keseimbangan yang harmonis antara jiwa, raga dan kehendak.

Falsafah yang dicetuskan oleh Pierre de Coubertin ini merupakan elemen yang paling penting dalam Gerakan Olimpiade dan Penyelenggaraan Olympic Games.

Dalam Gerakan Olimpiade masa kini, Olympism dibangun berdasarkan 3 nilai utama

**excellence, friendship and respect**



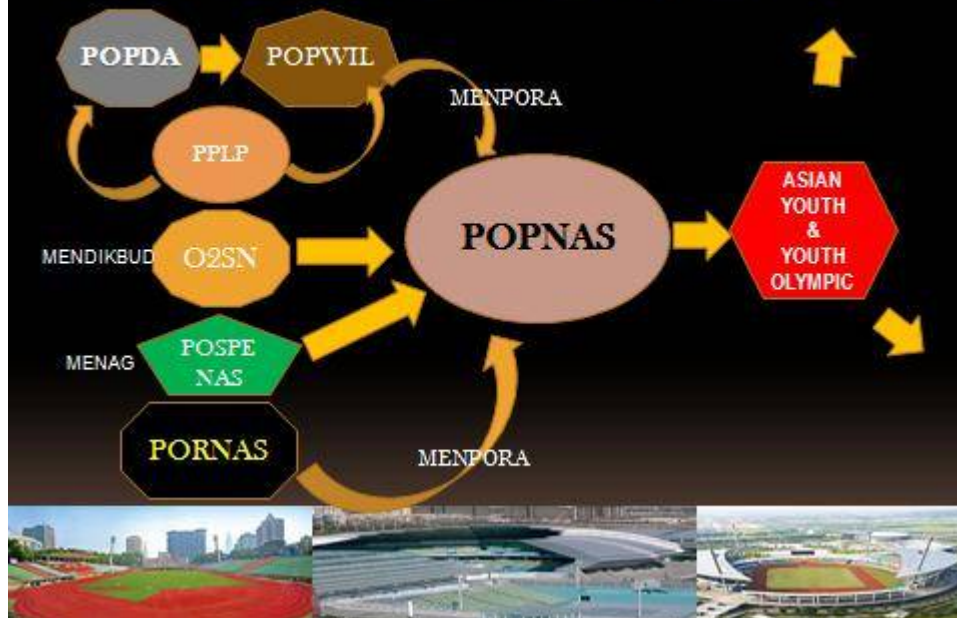


## LANGKAH STRATEGIS

- Menyikapi kondisi saat ini
- Membangun komitmen sesama/antar lembaga
- Membangun Koordinasi



## MULTI EVENT PELAJAR & REMAJA











## **IMPLEMENTASI UNDANG-UNDANG NOMOR 3 TAHUN 2005 TENTANG SISTEM KEOLAHRAGAAN NASIONAL**

Oleh:  
Yustinus Sukarmin

Universitas Negeri Yogyakarta  
e-mail: yustinussukarmin@yahoo.com

### **Abstrak**

Makalah ini membahas tentang implementasi Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU No. 3, Th. 2005, SKN) yang sudah berjalan hampir sepuluh tahun. Semenjak di-undangkan pada tanggal 3 September 2005, semua kegiatan keolahragaan di Indonesia harus sejalan dengan segala aturan yang ada di dalam UU No. 3, Th. 2005, SKN. Bangsa Indonesia berpengharapan hadirnya UU No. 3, Th. 2005, SKN sebagai payung hukum yang mengayomi dan menuntun semua kegiatan keolahragaan akan membawa perubahan ke arah yang lebih baik, yang dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia di mata dunia. Dalam implementasinya di lapangan, UU No. 3, Th. 2005, SKN banyak menemui kendala sehingga tidak dapat berjalan seperti yang diharapkan. Dukungan seluruh bangsa Indonesia, khususnya para pelaku olahraga, yakni pengolahragaa, pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan sangat diharapkan demi keberhasilan dalam penegakan UU No. 3, Th. 2005, SKN.

**Kata Kunci:** implementasi, undang-undang, sistem keolahragaan

### **PENDAHULUAN**

Tahun 2005 merupakan tahun yang bersejarah bagi bangsa Indonesia, khususnya insan olahraga, karena pada tahun itu telah berhasil disahkan sebuah landasan hukum untuk kegiatan keolahragaan, yakni *Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional* (UU No. 3, Th. 2005, SKN). Bukanlah sebuah pekerjaan yang mudah untuk mewujudkan impian tersebut. Banyak waktu, tenaga, pikiran, biaya, dan pengorbanan-pengorbanan lainnya, seperti kepentingan-kepentingan pribadi atau golongan yang sudah pasti tidak kalah besar maknanya, yang harus dipertaruhkan untuk mencapai cita-cita itu.

UU No. 3, Th. 2005, SKN resmi berlaku sejak diundangkan oleh Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, Hamid Awaludin, pada tanggal, 23 September 2005, setelah sebelumnya disahkan oleh Presiden Republik Indonesia, Susilo Bambang Yudhoyono, pada tanggal yang sama, di Jakarta. Kendatipun demikian, undang-undang ini baru efektif setelah keluar Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan



Olahraga, Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Pekan dan Kejuaraan Olahraga, dan Peraturan Pemerintah Nomor 18 Tahun 2007 tentang Pendanaan Olahraga. Peraturan pemerintah ini diundangkan oleh Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, Hamid Awaludin, pada tanggal 5 Februari 2007, setelah sebelumnya ditandatangani oleh Presiden Republik Indonesia, Susilo Bambang Yudhoyono, pada tanggal yang sama, di Jakarta. Ini sesuai dengan bunyi Pasal 91, Bab XXIV Ketentuan Penutup, UU No. 3, Th. 2005, SKN yang mengatakan untuk melaksanakan undang-undang ini perlu ada peraturan, yakni peraturan pemerintah.

Hadirnya undang-undang tersebut membangkitkan sejuta asa bagi bangsa Indonesia, seperti terciptanya iklim keolahragaan yang kondusif yang ditandai dengan tertatanya sistem organisasi keolahragaan secara rapi; tersedianya standar minimal sarana dan prasarana olahraga di mana-mana; semaraknya aktivitas olahraga dari segala lapisan masyarakat, baik laki-laki maupun perempuan, dari anak-anak sampai orang tua; tersedianya tenaga keolahragaan berkualitas dalam jumlah yang memadai, dsb. Semua itu berujung pada meningkatnya prestasi olahraga Indonesia, baik di tingkat nasional maupun internasional, meningkatnya status kesehatan dan kebugaran masyarakat Indonesia, dsb, yang pada gilirannya dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia.

Ibarat menantikan tetesan air hujan di musim kemarau, tidaksemuaharapan dapatmenjadikenyataan. Bukan prestasi yang muncul dari gelanggang olahraga, tetapi perseteruan yang menjadi suguhan sehar-hari; bukan penyediaan lahan dari pemerintah untuk berolahraga, tetapi pengalih fungsian lapangan menjadi pusat perbelanjaan; bukan orang-orang bersih, jujur, suka bekerja keras, berdedikasi tinggi yang dipilih untuk memimpin organisasi olahraga, tetapi orang yang korup, rakus, cacat hukum, haus kedudukan yang menjadi ketua organisasi olahraga. Beberapa pimpinan olahraga yang pernah tersangkut kasus hukum, di antaranya Joseph Refo, pengurus PSSI, terlibat kasus pembunuhan; Nurdin Halid, pengurus PSSI, terlibat kasus korupsi minyak goreng dan pabean impor beras; Tommy Suharto, pengurus IMI, Beddu Amang, pengurus percasi, Rahardi Ramelan, pengurus PRSI, terlibat kasus *ruislag* Bulog-Goro; dan Bob Hasan, pengurus PASI, terlibat kasus korupsi pemetaan hutan (Isharrudin dan Aprelia,





2010: 7).Olahraga makin menambah panjang daftar predikat hitam bangsa Indonesia di mata dunia dan gagal mengangkat citra global Indonesia (Abdulgani, 2009: 29).

Timbul pertanyaan, setelah kira-kira sepuluh tahun berjalan, “Bagaimana implementasi UU No. 3, Th. 2005, SKN sebagai payung hukum dalam mengawal dan mengendalikan kegiatan keolahragaan di Indonesia?” Jika pertanyaan itu lebih difokuskan lagi, “Bagaimana dengan politik hukum terhadap undang-undang tersebut, baik politik pembentukan maupun dalam politik penegakan?” “Adakah praktik politisasi dalam proses pembentukan undang-undang tersebut?”Pertanyaan-pertanyaan inilah yang akan dicoba dicari jawabannya dalam pembahasan dengan menggunakan beberapa sumber yang ada, seperti buku, majalah, dan surat kabar. Pembahasan tidak melibatkan seluruh bagian dari UU No. 3, Th 2005, SKN, tetapi hanya difokuskan pada beberapa bagian yang dianggap krusial.

## **PEMBAHASAN**

Dalam uraian selanjutnya akan dikaji secara lebih jauh UU No. 3, Th. 2005, SKN meliputi konsideran dan batang tubuh yang terdiri atas bab dan pasal-pasal. Secara umum, sebagai produk hukum UU No. 3, Th. 2005, SKN tidak mungkin steril dari tangan-tangan kotor dalam proses pembentukannya, yang berarti ada kepentingan-kepentingan, baik pribadi maupun golongan ikut mewarnai. Memang hukum itu sudah cacat sejak lahir, karena hukum dibuat oleh manusia, dilaksanakan oleh manusia, dan diperuntukkan bagi manusia.

Jika diperhatikan secara saksama dalam konsideran UU No. 3, Th. 2005, SKN akan dijumpai Pancasila dan UUD 1945 yang meliputi Pembukaan dan Batang Tubuh, sebagai “bahan pertimbangan”.Di sinitampak dengan jelas maksud para pembuat undang-undang tersebut agar seluruh kegiatan keolahragaan di Indonesia senantiasa dijiwai oleh nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya.Misalnya, diharapkan, agar dalam kompetisi, sebagai bagian dari proses pembinaan, para pelaku olahraga dapat menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas, tidak alergi dengan kekalahan, sehingga tidak perlu mencari kambing hitam, apalagi bertindak anarkis, ketikamengalamikekalahan. Semua pihak yang terkait: pengolahraga, pembinaolahraga, dantenagakeolahragaan dituntut untuk bertindak secara arif dan bijaksana dalam menyikapi masalah.Ini



hanya salah satu contoh dari sekian banyak harapan yang disampirkan pada bagian konsideran oleh para pembuat undang-undang.

Sayang, hal itu baru sebatas wacana yang belum mendarah daging pada diri pelaku olahraga (pengolahraga, pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan) dan otoritas. Sebagai bukti bahwa itu baru sebatas wacana dapat dilihat pada batang tubuh yang dijabarkan dalam beberapa bab dan pasal-pasal atau ayat-ayat. Bab III yang memuat tentang Prinsip Penyelenggaraan Keolahragaan, Pasal 5 (ayat a) mengatakan bahwa keolahragaan akan diselenggarakan dengan prinsip demokratis, tidak diskriminatif dan menjunjung tinggi nilai keagamaan, nilai budaya, dan kemajemukan. Ayat ini menyiratkan para pembuat undang-undang ini sadar dan paham betul dengan semboyan bangsa Indonesia, *Bhinneka Tunggal Ika* dan ingin membawa semangat ini ke dalam kancah olahraga untuk dikawinkan dengan semangat *fair play* atau jiwa sportivitas.

Cita-cita ini ternyata masih jauh dari kenyataan! Para pemain Papua dari cabang olahraga apa pun, terutama sepak bola, sering mendapatkan perlakuan diskriminatif dari penonton dari luar Papua dengan teriakan-teriakan ala binatang kera. Ini sungguh tidak adil, tidak manusiawi, dan tidak demokratis, bahkan dapat dikategorikan sebagai pelanggaran hak asasi manusia. Dari pihak penegak hukum, dalam hal ini kepolisian dan dari pihak komisi disiplin cabang olahraga tersebut tidak mengambil tindakan tegas.

Masalah serupa dengan kasus tersebut di atas adalah yang ada pada Bab IV Hak dan Kewajiban, Bagian Kesatu: Hak dan Kewajiban Warga Negara, Pasal 7: “Warga negara yang memiliki kelainan fisik dan/atau mental mempunyai hak untuk memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga khusus.” Pemerintah sudah menyelenggarakan Porcanas sebagai wadah bagi para penderita cacat untuk mengekspresikan diri dengan media cabang olahraga selama sepekan. Sebagai wujud kepedulian dan apresiasi dari pemerintah, ini belum sebanding dengan perlakuan serupa yang diberikan oleh pemerintah kepada orang-orang normal dalam bentuk PON, POMNAS, POPNAS, PORDA, atau POR yang lain. Ketidaksamaan itu meliputi banyak hal, seperti pendanaan, penyediaan fasilitas, publikasi, dan perhatian yang direalisasikan dengan kehadiran pejabat pemerintah. Hal ini berakibat pada kurangnya apresiasi masyarakat terhadap kegiatan tersebut.



Dalam Bab VIII Pengelolaan Keolahragaan, Pasal 32 (ayat 1 dan 2) dijelaskan, “Pengelolaan sistem keolahragaan nasional merupakan tanggung jawab menteri” (ayat 1), dan “Pemerintah menentukan kebijaksanaan nasional, standar keolahragaan nasional, serta koordinasi dan pengawasan terhadap pengelolaan keolahragaan nasional” (ayat 2). Di sisi lain, Pasal 36 (ayat 4c) menegaskan lagi bahwakomite olahraga nasional (KONI) “melaksanakan pengelolaan, pembinaan, dan pengembangan olahraga prestasi berdasarkan kewenangan.”

Meskipun sudah diatur secara jelas dan tegas oleh undang-undang, sejak tahun 2006, pemerintah justru menempuh kebijakan yang aneh dengan mengambil alih peran KONI sebagai pelaksana pembinaan olahraga prestasi, khususnya dalam penyelenggaraan pemusatan latihan nasional (Marsis, 2009: 29). Seolah-olah ada dualisme dalam pembinaan olahraga prestasi di Indonesia, di satu sisi melalui pemusatan latihan nasional (pelatnas) di bawah KONI dan program atlet andalan (PAL) di bawah kendali Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga. Yang terakhir ini ada kesan eksklusif karena hanya khusus membina atlet-atlet berprestasi, terutama untuk nomor individu. “Rivalitas”itu tidak hanya terjadi di Tanah Air, di arena SEA Games Laos pun, para atlet seperti terbagi dua. Hal itu ditandai dengan pemberian jatah jaket yang mereka pakai di Laos. Mereka juga saling menonjolkan prestasi masing-masing dengan perolehan medali emas yang mereka capai (Bakir, 2009: 1). Tidakhanyaitu, di Laos bahkan ada 2 bendera dan 2 posko, yaitubendera yang dipasang di poskoresmidanbendera yang dipasang di poskokhusus orang-orang dari PAL (Lantang, 2009: 6).

Salah jalur yang sudah dilalui oleh pemerintah ini tidak boleh terulang untuk yang kedua kalinya, jika tidak ingin prestasi olahraga Indonesia semakin terpuruk di titik nadir. Menarik untuk simak kata-kata Andi Mallarangeng, Menteri Negara Pemuda dan olahraga (2009: 3), “... saya juga tidak ingin ada dualisme dalam diri olahraga nasional dan saya ingin menghilangkan itu semua karena atlet yang akan terkena imbas dari adanya dua kubu dalam olahraga Indonesia. Semua harus menyadari bahwa hanya ada satu bendera, Merah-Putih.” Sebagai konsekuensi dari pernyataannya itu, Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga harus rela menghapus fungsinya sebagai pembina olahraga pelajar dan mahasiswa dan mengembalikan kepada Departemen Pendidikan Nasional





yang secara formal dan struktural memiliki tangan dan kaki hingga ke seluruh daerah untuk melancarkan proses pembibitan dan regenerasi.

Masih terkait dengan Bab VIII adalah Pasal 40 yang mengatakan, “Pengurus komite olahraga nasional, komite olahraga provinsi, dan komite olahraga kabu-paten/kota bersifat mandiri dan tidak terkait dengan kegiatan jabatan struktural dan jabatan publik.” Ada dua hal yang melatarbelakangi perumusan Pasal 40 ini, yaitu: (1) tidak ingin jabatan ini menjadi sambilan, karena tugas pengurus KONI itu berat yang membutuhkan totalitas dari pejabat yang bersangkutan untuk mencurahkan seluruh waktu, tenaga, pikiran, dan bahkan dana demi kemajuan organisasi yang dipimpinnya, dan (2) jangan sampai terjadi kekacauan manajemen organisasi karena satu orang memimpin dua lembaga atau lebih yang berbeda yang pada gilirannya justru dapat menjadi penghambat kemajuan dan perkembangan dua lembaga atau lebih yang dipimpinnya.

Tampaknya isi Pasal 40 ini sungguh-sungguh sudah dilaksanakan secara murni dan konsekuen (meminjam istilah Orde Baru), sebagaimana hasil putusan Mahkamah Konstitusi yang menolak gugatan Saleh Ismail Mukadar (Asshiddiqie, 2008: 104). Adapun alasan salah seorang saksi yang mendukung keberadaan Pasal 40 adalah pertimbangan prinsip-prinsip tata kelola pemerintahan yang baik (*good governance*), di antaranya: (1) dapat memberikan ruang kepada orang lain (masyarakat) untuk berperan sebagai salah satu upaya pemberdayaan masyarakat, (2) agar profesionalisme pejabat public dan penjabatstruktural dalam menjalankan tugas tidak terganggu karena kesibukan di bidang masing-masing, dan (3) agar pejabat public dan penjabat structural dapat focus memberikan perhatian penuh termasuk dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat (Asshiddiqie, 2008: 61-62). Di samping itu, pertimbangan utama penolakan rangkap jabatan adalah bahwa anggaran komite olahraga nasional dan daerah dengan induk cabang olahraga bersum berdari APBN dan APBD. Jadi, penolakan rangkap jabatan itu untuk menghindari kerancuan dalam pengelolaan anggaran dan terbukanya peluang bagi terjadinya tindak pidana korupsi. Rangkap jabatan juga dapat menimbulkan iklim kerja yang tidak kondusif dan kontraproduktif.

Bab IX Penyelenggaraan Kejuaraan Olahraga, Pasal 46 (ayat 3), berbunyi, “Pemerintah daerah yang ditetapkan sebagai penyelenggara bertanggung jawab terhadap pelaksanaan pekan olahraga nasional.” Pasal 46 ini penuh dengan



muatan politis, karena dengan menunjuk daerah-daerah secara berganti-ganti sebagai penyelenggara dapat dipelihara persatuan dan kesatuan bangsa, dan ditingkatkan ketahanan nasional. Menjadi tuan rumah penyelenggara PON menjadi dambaan setiap daerah dan itu berarti rezeki dan berkah bagi daerah yang ditunjuk.

Untuk menyelenggarakan pertandingan dan perlombaan olahraga *multievent* seperti PON dibutuhkan sarana dan prasarana olahraga yang lengkap dan memenuhi standar nasional dan internasional. Di samping itu, daerah harus menyediakan penginapan untuk kontingen yang jumlahnya mencapai ribuan, daerah juga harus menyediakan fasilitas untuk komunikasi, dan alat transportasi lokal. Pemerintah pusat akan memberikan bantuan kepada pemerintah daerah untuk pembangunan sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Setelah PON selesai semua sarana dan prasarana menjadi milik pemerintah daerah dan peninggalan itu menjadi aset daerah yang tidak ternilai harganya yang dapat membawa kemajuan masyarakat di daerah tersebut.

Ini berbeda dengan era Orde Baru, PON selalu diselenggarakan di Jakarta yang menyebabkan terjadinya ketimpangan pembangunan di Indonesia. Setelah Soeharto lengser ditakhtakan yang ditandai dengan era reformasi, PON dibawa ke daerah. Provinsi Jawa Timur mendapat kesempatan pertama menjadi tuan rumah PON XV pada tahun 2000, kemudian Provinsi Sumatra Selatan menjadi tuan rumah PON XVI pada tahun 2004. Penyelenggara PON XVII tahun 2008 adalah Provinsi Kalimantan Timur, sedangkan PON XVIII tahun 2012 telah diselenggarakan di Provinsi Riau. Pola penyelenggaraan PON seperti ini harus tetap dipertahankan demi pemerataan pembangunan dan menjaga NKRI.

Terkait dengan Bab XI Prasarana dan Sarana Olahraga, Pasal 67 (ayat 6 dan 7) dalam pelaksanaannya mengundang kontroversi dan ironis. Dalam Pasal 67 (ayat 6) dikatakan, “Badan usaha yang bergerak dalam bidang pembangunan perumahan dan permukiman berkewajiban menyediakan prasarana olahraga sebagai fasilitas umum dengan standar ...” Di sisi lain, Pasal 67 (ayat 7) mengatakan, “Setiap orang dilarang meniadakan dan/atau mengalihfungsikan prasarana olahraga yang telah menjadi aset/milik Pemerintah atau pemerintah daerah ...”

Di kota-kota besar di seluruh Indonesia banyak berdiri gedung-gedung bertingkat baik sebagai *mall* maupun hotel yang dibangun di atas tanah yang



tadinya merupakan prasarana olahraga, seperti lapangan sepak bola. Masih ingat lapangan menteng *home base* kesebelasan ibu kota Persija, lapangan yang bersejarah itu kini tinggal kenangan dan sudah beralih fungsi sebagai taman kota dan pusat perbelanjaan. Kawasan di sekitar Kompleks Gelora Bung Karno mengalami nasib yang tidak jauh berbeda dengan lapangan menteng untuk diserahkan ke *developer* untuk disulap menjadi hotel berbintang dan pusat perbelanjaan. Banyak pihak menentang pengalihfungsian itu tetapi tidak sedikit pula yang mendukung dengan dalih sebagai simbol kemajuan yang sudah direstui oleh yang berwenang. Ironis sekali dan sangat naif jalan pikiran mereka! Alasan klasik yang dikemukakan pihak pengelola adalah tidak ada dana APBN, sehingga untuk merenovasi areal seluas 7 hektar yang meliputi lapangan basket dan hoki perlu bekerjasama dengan pihak swasta dengan sistem saling menguntungkan (Ivvaty, 2010: 30).

Bagian lain dari UU No. 3, Th. 2005, SKN yang tidak kalah menarik untuk dikritisi adalah Bab XII, Pasal 71 (ayat 1), yaitu, “Pengelolaan dana keolahragaan dilakukan berdasarkan prinsip **keadilan**, efisiensi, transparansi, dan akuntabilitas publik.” Sudah menjadi rahasia umum bahwa dana yang berasal dari anggaran pendapatan dan belanja daerah (APBD) yang mestinya dibagi rata secara proporsional untuk seluruh cabang olahraga yang dibina di daerah ternyata hanya difokuskan untuk satu cabang olahraga, yaitu sepak bola. Ini merupakan sebuah kebijakan pemda yang sebenarnya bertentangan dengan rasa keadilan karena yang disubsidi itu justru klub-klub sepakbola profesional, Mestinya untuk klub sepakbola yang berkasta liga utama atau liga super sudah dapat menghasilkan uang dan tidak perlu dibantu lagi.

Masalah lain yang timbul dari penggunaan dana APBD adalah transparansi dan akuntabilitas publik terhadap penggunaannya (Widodo, 2009: 5). Dana yang berasal dari uang rakyat ini sering kali diselewengkan untuk ambisi pribadi dan kepentingan pribadi. Demi meraih kemenangan manajer klub Persekab pasti tidak segan-segan melakukan tindakan tercela dengan menyuap wasit. Kasus lain yang terkait dengan penyalahgunaan APBD adalah terjeratnya Wali Kota Manado dalam kasus hokum (Kusnaeni, 2009: 10). Penggunaan klub sepakbola sebagai kendaraan politik oleh para wali kota, bupati atau Gubernur merupakan bentuk penyelewengan dana APBD lainnya. Mereka diguyur dana APBD demi



mengangkat citra daerah sekaligus kampanye individual untuk jabatan-jabatan tersebut (sanjoyo, 2010: 15).

Bab XVIII tentang Doping menarik untuk dikaji karena masalah ini dapat menimpa kepada siapa saja bukan hanya atlet tetapi juga pembina dan itu sangat berbahaya. Doping menjadi musuh olahraga, bukan hanya di Indonesia melainkan seluruh dunia. Pasal 85 (ayat 1) menyatakan, “Doping dilarang dalam semua kegiatan olahraga.” Pasal 85 ini menegaskan kepada dunia bahwa Indonesia pun menyatakan perang melawan doping dalam olahraga yang dibuktikan dengan ikut menandatangani Deklarasi Copenhagen (Mutohir, 2008: 29). Paling sedikit ada tiga alasan mengapa doping dilarang, yaitu: (1) bertentangan dengan semangat olahraga, (2) melanggar etika, medis, dan prinsip-prinsip dasar gerakan olimpiade, dan (3) mengancam kesehatan olahragawan (LADI, 2007: 7).

Tidak ada ampun bagi siapa pun yang terbukti secara sah dan meyakinkan menggunakan doping akan mendapatkan sanksi amat berat. Sayangnya, dalam praktik penegakan hukum ternyata tidak segalak gertakannya. Hal ini tampak dalam kasus yang menimpa para pemain sepak bola, salah satu di antaranya, Kurniawan Dwi Yulianto, pada tahun 1997 (Mulyadi, 2009: 2; Yosio, 2009: 1). Masalah ini tidak pernah dibawa ke meja hijau, padahal dia jelas-jelas sudah ditengarai sebagai pengguna narkoba, bahkan pengedar di kalangan pemain. Ironisnya dia sampai sekarang masih aktif bermain, sedangkan orang tidak tahu dengan pasti apakah dia benar-benar sudah meninggalkan barang-barang haram tersebut atau masih mengonsumsinya.

Dari sumber *Bola* (Isharrudin, 2010: 7) diperoleh informasi bahwa ada sejumlah atlet yang pernah terjerat kasus narkoba dan beberapa di antara mereka sudah meninggal dunia. Mereka itu adalah: (1) Sunaryo (angkat besi), (2) Kurniawan Dwi Yulianto (sepak bola), (3) Mursyid Effendi (sepak bola), (4) Kuncoro (sepak bola), (5) Dedi Setyawan (sepak bola), (6) Dwi Prasetyo (sepak bola), (7) Claudio Martinez (sepak bola), (8) Emil Indra (sepak bola), (9) Temmy Kusuma (loncat indah), (10) Jumantoro (judo), (11) Feri Sonic (balap sepeda), (12) Elyas Pical (tinju), (13) Rahman Kili-Kili (tinju), (14) Renny Kowaas (karate), (15) Suryadi (gulat). Beberapa di antara kasus ini sengaja dipetieskan dan tidak pernah ada kemauan dari pihak yang berwajib untuk mengusut sampai tuntas masalah ini. Tampaknya ada pihak-pihak tertentu



yang dengan sengaja ingin melindungi kasus ini dengan berbagai motif kepentingan.

## **PENUTUP**

UU No. 3, Th. 2005, SKN, dengan segala keterbatasan baik dalam politik pembentukan maupun dalam politik penegakan, dapat digunakan sebagai payung hukum yang mengayomi dan menuntun pelaksanaan kegiatan keolahragaan di Indonesia. Meskipun demikian, belum semuasi UU No. 3, Th. 2005, SKN dapat diimplementasikan dalam setiap kegiatan keolahragaan di Indonesia. Kelemahan yang utama adalah dalam politik penegakan, yakni belum adanya satu kata antara pesan yang terwadahi dalam undang-undang dan pelaksanaan di lapangan oleh para pengolahragaa, Pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan.

Menurut Bramham (2001: 7) dari ketiga tahap perjalanan kebijakan: inisiasi, perumusan, dan implementasi, bagian yang terakhir inilah yang sering menemui kerumitan yang membingungkan. Oleh sebab itu, dukungan dari semua pihak yang terkait: pengolahragaa, pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan sangat diharapkan. Singkirkan segala kepentingan pribadi atau golongan dan ikut serta melaksanakan undang-undang ini di dalam kegiatan keolahragaan secara murni dan konsekuen. Tanpa dukungan dari seluruh bangsa Indonesia, kehadiran UU No. 3, Th. 2005, SKN, sebagai payung hukum kegiatan keolahragaan, menjadi mubazir atau sia-sia.

Kepada para pakar pembuat undang-undang ini, perlu senantiasa melakukan pengkajian ulang secara cermat bab demi bab, pasal demi pasal, ayat demi ayat yang membangun undang-undang ini. Tidak tertutup kemungkinan untuk melakukan amandemen pada bagian-bagian yang dipandang sudah tidak relevan lagi dengan tuntutan zaman. Hinca Panjaitan (Ivvaty, 2010: 30) mengatakan bahwa UU No. 3, Th. 2005, SKN harus direvisi karena undang-undang itu berada di jalan yang tidak benar. Benarkah?!

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abdulgani, Hasani. 2009. “Olahraga dan Citra Global Indonesia.” *Kompas*. (6 Agustus 2009). Hlm. 29.



- Asshiddiqie, Jimly. 2008. “Putusan Nomor 27/PUU.V/2007 Mahkamah Konstitusi Republik Indonesia Februari 2008.”
- Bakir, Mohammad. 2009. “Bersiap Menghadapi Tahun Kegetiran.” *Kompas*. (30 Desember 2009). Hlm. 1.
- Biro Humas dan Hukum. 2007. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Biro Humas dan Hukum Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Hylton, Kevin. et al. (eds). 2001. *Sports Development: Policy, Process, and Practice*. London: Routledge.
- Isharrudin, Dededan W, Aprelia. 2010. “Pengurus Olahragadan Kriminalitas.” *Bola*. (26 Februari 2010). Hlm. 7.
- Ivvaty, Susi. 2010. “Gelora Bung Karno: Arena Olahraga 50 Tahun Terabaikan.” *Kompas*. (12 Januari 2010). Hlm. 30.
- , 2010. “UU Keolahragaan Perlu Dikritisi.” *Kompas*. (11 Februari 2010). Hlm. 30.
- Kusnaeni, Mohamad. 2009. “Langkah Awal: Stop Dana APBD.” <http://www.topskor.co.id>
- LADI. 2007. *Pedoman Anti-Doping dalam Olahraga*. Jakarta: Lembaga Anti-Doping Indonesia.
- Lantang, Sam. 2009. “Negara dengan Dua Bendera.” *Bola*. (18 Desember 2009). Hlm. 6.
- Mallarangeng, Andi. 2009. “Evaluasi untuk Base Line Menuju SEA Games 2011.” *Bola*. (18 Desember 2009). Hlm. 3.
- Marsis, Sumohadi. 2009. “Dibutuhkan Pembinaan Jangka Panjang.” *Kompas*. (5 Agustus 2009). Hlm. 29.
- Mulyadi, Agus. 2009. “Kurniawan: Legenda Sepak Bola Indonesia Asal Magelang.” <http://hi-in.facebook.com>
- Mutohir, Toho Cholik. 2008. “Perang Melawan Doping dalam Olahraga.” *Kompas*. (6 Agustus 2008). Hlm. 29.
- Sanjoyo, Anton. 2010. “Kembalikan Perserikatan ke Amatir.” *Kompas*. (25 Februari 2010). Hlm. 15.
- Widodo, I Wiji. 2009. “APBD Masih Meneteki Klub Sepak Bola.” <http://politikana.com>
- Yosio, Ario. 2009. “Kasus Narkoba: Bukan Kasus Baru.” <http://www.bolanews.com>





## PELUANG INDUSTRI OLAHRAGA DALAM MENGEMBANGKAN PARIWISATA DI INDONESIA

Oleh  
Sigit Nugroho

Universitas Negeri Yogyakarta  
e-mail: sigit.nugroho.uny.ac.id

### Abstrak

Ruang lingkup dimensi keolahragaan seperti olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi dapat membuka peluang tumbuhnya sebuah komoditi industri dibidang olahraga dalam kehidupan masyarakat. Tumbuh kembangnya industri olahraga akan mampu membantu menciptakan lapangan pekerjaan dan membantu mengatasi persoalan pengangguran ditanah air. Olahraga sebaiknya mampu menjadi usaha mandiri secara keuangan dengan tidak sepenuhnya bergantung pada pemerintah. Industri olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam perkembangan ekonomi suatu negara. Perkembangan ekonomi suatu negara dapat ditingkatkan melalui olahraga. Olahraga yang telah dirancang sebagai industri modern yang berskala global, terbukti telah menjadi lokomotif atau *multiplier effect* terhadap tumbuhnya kegiatan bisnis baru, misalnya tempat hiburan, perhotelan, restoran, dan pariwisata. Pariwisata di Indonesia merupakan penghasil devisa terbesar setelah sektor minyak dan gas bumi. Selain sebagai penghasil devisa, kegiatan pariwisata secara potensial juga dapat mengatasi kemiskinan, menciptakan lapangan kerja, dan menggerakkan sektor usaha kecil dan menengah. Pemerintah berupaya untuk menangkap peluang pertumbuhan industri pariwisata yaitu dengan mengembangkan produk-produk pariwisata yang menjadi kekayaan bangsa Indonesia di antaranya adalah industri budaya dan industri olahraga. Indonesia kaya dengan sumber daya budaya dan olahraga yang unik, atraktif dan massif yang mampu menarik minat wisatawan.

Kata Kunci: Industri Olahraga dan Pariwisata

### Pendahuluan

Globalisasi telah menimbulkan dampak yang sangat berarti dalam berbagai dimensi kehidupan manusia. Malcolm Water (1997) yang dikutip Kamrani Buseri (2004: 7) mengemukakan bahwa ada tiga dimensi proses globalisasi, yaitu: globalisasi ekonomi, globalisasi politik, dan globalisasi budaya. Universalisasi sistem nilai global yang terjadi dalam dimensi kebudayaan telah mengaburkan sistem nilai (*values system*) kehidupan manusia, khususnya pada negara-negara berkembang seperti Indonesia dalam memasuki abad 21 ini. Bangsa Indonesia pada era globalisasi ini memang menghadapi tantangan cukup berat, oleh karena



itu bangsa juga dapat dikatakan sebagai refleksi dari nilai kehidupan yang terjadi dalam masyarakat.

Sebagai fenomena sosial dan kultural, olahraga tidak bisa melepaskan diri dari ikatan moral kemodernan, yakni dominasi pasar. Penerimaan eksistensinya secara sosiologis dijamin oleh kemampuannya menyesuaikan diri dengan pasar, atau sebaliknya, pasar yang akan menjadikannya sebagai sasaran ekstensinya. Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Slack (1998), yang dikutip Fajar Sriwahyuniati (2010: 12) olahraga adalah barang komoditas, dimana seperti produk komoditas menjadi sasaran dari kekuatan pasar.

Walaupun olahraga di negeri tercinta ini masih tersendat-sendat dalam prestasi. salah satunya disebabkan karena kurangnya fasilitas dan program pendidikan yang baik. Untuk itu bidang pengembangan industri olahraga Indonesia sudah harus melakukan industrialisasi olahraga sebagai salah satu cara menanggulangi masalah tersebut. Sekaligus, ketertarikan negara-negara barat dan Amerika Serikat untuk berinvestasi dalam bidang olahraga di Asia merupakan moment tepat untuk mengembangkan industrialisasi olahraga (Ibnu, 2011: 1).

Pengembangan industri olahraga, khususnya pariwisata olahraga perlu mendapat perhatian yang serius agar mampu menciptakan suatu masyarakat yang maju dan lebih bersifat transformatif yaitu masyarakat maju baik secara struktural maupun kultrual (Farida, 2011: 2). Prospek pariwisata dipasar global ke depan semakin bagus. Menurut *World Tourism Organisation* (WTO), industri pariwisata dunia diperkirakan akan terus bertumbuh mencapai 4,3 persen per tahun sampai tahun 2020. WTO juga memprediksi bahwa pada tahun 2010, sebanyak 1,046 milyar orang akan melakukan kunjungan wisata dan meningkat sebesar 1,602 miliar orang pada tahun 2020, diantaranya 231 juta orang (tahun 2010) dan 438 juta orang (tahun 2020) akan berwisata di kawasan Asia Timur dan Pasifik. Sementara John Naisbitt dalam bukunya bertajuk *GlobalParadox* (1994), mengemukakan bahwa sekitar 8 persen dari ekspor barang dan jasa berasal dari sektor pariwisata. Pariwisata pun telah menjadi penyumbang terbesar dalam perdagangan internasional dari sektor jasa (37persen), menjadisumber utama devisa di 38 persen negara di dunia. Sementara itu di Asia Tenggara, industri pariwisata menyumbangkan 10 hingga 12 persen terhadap GDP dan menyerap 7 hingga 8 persen tenaga kerja.



Pariwisata merupakan salah satu industri yang mempunyai peran cukup penting dalam pembangunan ekonomi, sosial, budaya, dan lingkungan. Pembangunan pariwisata yang direncanakan dan dikelola secara berkelanjutan dengan berbasis pada masyarakat akan mampu memberikan kontribusi terhadap penerimaan devisa negara dan menciptakan lapangan kerja. Di samping itu, pembangunan pariwisata juga dapat menciptakan pendapatan yang dapat digunakan untuk melindungi dan melestarikan budaya dan lingkungan dan secara langsung menyentuh masyarakat setempat/desa tujuan wisata.

Di samping itu, adanya peluang untuk mensinergikan industri budaya dan industri olahraga yang memiliki potensi untuk menjadi obyek dan daya tarik wisata. Kedekatan antara industri budaya dan industri olah raga dengan pariwisata sudah diakui banyak negara. Di beberapa negara, industri budaya yang unik dan eksotis menjadi daya tarik wisatawan. Demikian halnya dengan kejuaraan dunia dalam berbagai cabang olahraga, seperti Olimpiade dan Piala Dunia Sepakbola mampu mengundang jutaan suporter dan wisatawan mancanegara.

Negara Indonesia kaya dengan industri budaya dan industri olahraga yang potensial untuk mendukung pariwisata. Dukungan sumberdaya budaya ini terlihat dengan berlimpahnya kekayaan dan keanekaragaman budaya bangsa. Semua arus kultural sepanjang tiga milenia, mengalir memasuki Nusantara mulai dari India, Cina, Timur Tengah dan Eropa. Semua kultur dunia tersebut terwakili di tempat-tempat tertentu, seperti di Bali yang Hindu; permukiman Cina di Jakarta, Semarang dan Surabaya; pusat-pusat Muslim di Aceh, Makasar dan dataran tinggi Padang; di daerah-daerah Minahasa dan Ambonyang Calvinis; dan daerah-daerah Flores yang Katolik. Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia merupakan negara yang kaya akan aktivitas dan ekspresi budaya yang sangat unik dan eksotis yang sangat potensial untuk dikembangkan.

Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa industri olahraga sudah tidak asing lagi dalam dunia pariwisata Indonesia. Namun pengembangan secara sinergi antara kedua bidang tersebut belum optimal. Oleh karenanya dalam rangka meningkatkan kinerja pariwisata nasional dibangun komitmen bersama untuk mengembangkan industri olahraga secara sinergis. Bentuk dukungan diperlukan disemua level pelaku, meliputi pemerintah, swasta, dan masyarakat dalam tataran kebijakan maupun operasional di tingkat pusat dan daerah.



## **Pembahasan**

### **1. Industri Olahraga**

Industri olahraga didefinisikan oleh Pitts, Fielding dan Miller sebagai “semua produksi barang, jasa, tempat, orang-orang, dan pemikiran yang ditawarkan kepada pelanggan, yang berkaitan dengan olahraga. (Pitts, Fielding, and Miller, 1994). Ozanian (1995) yang dikutip Harsuki (2011: 2) mengatakan bahwa; “Olahraga tidak hanya bisnis besar saja. Olahraga adalah salah satu dari industri yang tercepat bertumbuhkembangnya, karena berhubungan dengan aspek ekonomi, media dan pakaian sampai pada makanan dan periklanan, olahraga ada dimana-mana, dibarengi dengan suatu bunyi dering mesin kasir uang yang tak putus-putusnya”. Menurut Nuryadi (2010: 10), *Sport Industry* adalah sebuah industri yang menciptakan nilai tambah dengan memproduksi dan menyediakan olahraga yang berkaitan dengan peralatan dan layanan. Sport marketing adalah penerapan spesifik prinsip dan proses pemasaran kepada produk olahraga dan untuk memasarkan produk nirlaba olahraga melalui asosiasi dengan olahraga.

Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:4) bahwa industri olahraga adalah kegiatan bisnis bidang olahraga dalam bentuk barang dan/atau jasa. Industri olahraga dapat berbentuk prasarana dan sarana yang diproduksi, diperjualbelikan, dan/ atau disewakan untuk masyarakat. Masyarakat yang melakukan industri barang dan/ataujasa olahraga harus memperhatikan kesejahteraan pelaku olahraga dan kemajuan olahraga. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3Tahun2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:36) pembinaan dan pengembangan industri olahraga dilaksanakan melalui kemitraan yang saling menguntungkan agar terwujud kegiatan olahraga yang mandiri dan professional. Tentu saja pemerintah daerah dalam mengembangkan industri olahraga memberikan kemudahan dalam pembentukan sentra-sentra pembinaan dan pengembangan olahraga.

Dalam perekonomian nasional, industri olahraga merupakan suatu basis yang cukup besar dalam menunjang struktur industri transformasi,



dari masyarakat agraris menjadi masyarakat industri. Dalam rangka mengantisipasi ketimpangan antara perekonomian dipertanian dan pedesaan, industri olahraga mempunyai peranan yang kuat. Peranan industri olahraga tersebut antara lain dapat mendorong restrukturisasi pedesaan ke arah yang lebih berkembang, melalui penyerapan tenaga kerja, peningkatan pendapatan masyarakat, dan penyebaran industri (Farida, 2011: 4).

Menurut Harsuki (2011: 8) ada beberapa kekuatan, peluang, kelemahan dan ancaman industri olahraga di Indonesia, diantaranya yaitu:

- a. Kekuatan: Kualitas produk yang memadai dan harga yang terjangkau.
- b. Peluang: Meningkatnya permintaan (demand) seiring meningkatnya kesadaran olahraga di masyarakat. Peluang ekspor ke negara-negara yang mulai berkembang (*emerging markets*) seperti Afsl, Mesir dan Amerika.
- c. Kelemahan: Modal terbatas dan merek masih kurang dikenal
- d. Ancaman: Produk mudah dibuat oleh pesaing lain dan Persaingan dari merek lokal, regional dan global.

Sedangkan menurut Farida (2011: 4-6) mengamati profil usahaindustri olahragadi Indonesia, dalam operasionalnyamenghadapi permasalahan pokok antara lain:

- a. Masalah permodalan.  
Masalah modal para pengusaha dalam menjalankan usahanya belum mengenal dan memanfaatkan lembaga perbankan. Selain itu para pengusaha industri olahraga (kecil) sulit untuk memperoleh kredit dari bank swasta. Akibatnya pengusaha industri olahraga cenderung menggantungkan pembiayaan perusahaan dari modal sendiri, atau sumber-sumber lainnya seperti keluarga, kerabat, bahkan rentenir. Meskipun mereka mempunyai agunan yang cukup, tetapi mereka tidak memiliki pengetahuan hendak kemana mereka harus mendapatkan modal yang mudah dan ringan. Kelemahan yang lain dalam mendapatkan modal yaitu pada umumnya industri olahraga lemah dalam menyusun studi kelayakan yang dapat diterima oleh pihak penyedia modal.
- b. Lemah dalam memperoleh peluang pasar dan memperbesar pangsa pasar.  
Umumnya usaha industri olahraga memperoleh asar dengan cara-cara pasif. Mereka mengandalkan kekuatan promosi *personel selling* yaitu komunikasi antar personal. Promosi ini dipilih oleh industri olahraga yang masih kecil karena industri tersebut tidak mempunyai anggaran untuk mengadakan promosi yang lain misal advertensi atau iklan melalui televisi, radio ataupun surat kabar.
- c. Keterbatasan pemanfaatan dan penguasaan teknologi.  
Hal ini disebabkan karena lemahnya sumberdaya manusia dalam menyerap ilmu pengetahuan dan teknologi. Lemahnya sumber daya



manusia tersebut juga disebabkan karena tingkat pendidikan tenaga kerjanya pada umumnya masih rendah, maka tentu saja industri olahraga (kecil) banyak mengalami keterbatasan dalam memanfaatkan teknologi.

- d. Masalah strategi pemasaran produk merupakan salah satu kendala besar bagi industri olahraga yang kecil untuk masuk pasar bebas. Sering kali pemasaran produk industri olahraga kecil harus melalui mata rantai. Pemasaran yang relatif panjang dan penetapan harga jual produk berada di luar kendali pengusaha industri olahraga tersebut. Dengan kondisi seperti ini menyebabkan para pengusaha industri olahraga hanya mengecap margin keuntungan yang relatif tipis. Kesulitan bidang pemasaran juga dapat bersumber dari tingkat persaingan yang tajam, kualitas produk yang kurang baik, ketiadaan berbagai aspek penunjang (misalnya pelayanan para pengguna jasa industri olahraga), serta kurang tanggapnya manajer/pengusaha terhadap situasi pasar. Sementara yang menyangkut masalah lokasi dan fasilitas kegiatan, bertitik tolak dari adanya suasana adanlingkungan kerja yang kurang sesuai, ataupun ketidaktanggapan industri olahraga terhadap perkembangan tingkat hidup masyarakat.
- e. Lemah dalam jaringan usaha dan kerjasama usaha. Meskipun industri olahraga (yang masih kecil) mempunyai keterbatasan dalam jaringan dan kerjasama usaha, tetapi industri tersebut tidak berusaha untuk membangun jaringan dan kerja sama dengan industri olahraga menengah dan besar. Industri olahraga yang kecil melakukan aktivitas usahanya sendiri dan ini akan semakin melemahkan karena persaingan diantara para industri-industri olahraga yang kecil sendiri.
- f. Kelemahan dalam mentalitas usaha dan kewirausahaan. Umumnya industri olahraga yang masih kecil sedikit sekali yang memiliki kreatifitas dan inovasi, kemandirian dan semangat untuk maju. Industri olahraga yang masih kecil menjalani usahanya banyak yang hanya mengandalkan rutinitas kesehariannya, tanpa sentuhan pemikiran dan pengembangan untuk selalu terus maju dan meningkat.

Menurut Fajar Sriwahyuniati (2010: 12-13) terdapat tiga pola yang berkaitan dengan tumbuh kembangnya industri olahraga di Indonesia, diantaranya: a) di Indonesia terdapat adanya potensi pelaku olahraga dan berbagai ruang lingkup/dimensi keolahragaan yang besar. Ini merupakan salah satu keberhasilan program pemerintah untuk memasyarakatkan olahraga, b) terdapat tiga area sektor bidang garapan yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi, dan c) besarnya peluang tumbuh kembangnya industri di bidang olahraga. Dari ketiga area bidang garapan tersebut diatas, maka industri olahraga dapat menembus di berbagai segmen pasar.

Disamping memilih dan melakukan berbagai pendekatan untuk





kesuksesan dalam bisnis olahraga, kiranya juga perlu dibangun sebuah komunikasi yang baik dengan berbagai pihak. Dengan komunikasi mampu memecahkan adanya sebuah konflik, sehingga akan didapatkan konsep solusi yang lebih berkualitas, meskipun akan ada sebuah perubahan, namun perubahan tersebut mengarah ke yang lebih baik serta memberi dampak kepada kemajuan bersama khususnya di bidang industri olahraga. Industri olahraga memiliki ciri-ciri sebagai berikut : a) perhatian terus-menerus pada bisnis, b) merupakan bagian atau cabang bisnis, dan c) sesuatu yang mempekerjakan banyak tenaga kerja dan modal, yang merupakan kegiatan yang nyata dari perdagangan. Segmen industri olahraga sesuai dengan tipe produknya menurut Parks, Zanger and Ouartermen (1998), yang di kutip Fajar Sriwahyuniati (2010: 13-14) terdapat tiga segment yaitu:

- a. *Sport performance*/penampilan olahraga, segmen ini bermacam-macam produk. Seperti olahraga sekolah, perkumpulan kebugaran, camp olahraga, olahraga professional, dan taman olahraga kota.
- b. *Sport Production* / produksi olahraga, Segmen produksi olahraga ini dapat diberikan contoh seperti bola basket, bola tennis, sepatu olahraga, kolam renang, serta perlengkapan olahraga lainnya,
- c. *SportPromotion*/Promosi Olahraga.Segmen ini dapat berupa barang dagangan seperti kaos, atau baju yang berlogo, media cetak dan elektronika, *sportmarketing agency*, *sport event organizer*.

Menurut Bambang Priyono (2012: 115-116) didalam pembangunan industri olahraga di Indonesia perlu adanya re-orientasi program, beberapa program tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Pengembangan budaya olahraga

Budaya olahraga merupakan landasan utama dalam pembangunan olahraga nasional. Budaya olahraga merupakan sikap dan kebiasaan masyarakat untuk senang berolahraga dan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup sehat. Pengembangan budaya olahraga ini dapat dimulai dari lingkup individu dan keluarga dengan cara memberikan apresiasi terhadap makna dan manfaat olahraga bagi peningkatan kesehatan dan kualitas hidup.

- b. Persaingan olahraga regional dan internasional

Prestasi olahraga nasional terus merosot di tingkat regional dan internasional. Kondisi ini disebabkan lemahnya daya saing olahraga



nasional dibandingkan dengan negara-negara lain. Kebangkitan kekuatan baru dalam olahraga, baik di tingkat ASEAN, Asia, maupun dunia sangat berpengaruh terhadap posisi kekuatan olahraga Indonesia. Perkembangan olahraga di Thailand, Malaysia, China, dan beberapa negara pecahan Uni Soviet merupakan kekuatan-kekuatan yang mempengaruhi keputusan pembinaan olahraga pada umumnya di Indonesia.

c. Manajemen olahraga nasional

Pendekatan integratif dalam penetapan kebijakan yang memungkinkan pembinaan dan pengembangan olahraga nasional secara harmonis, terpadu dan jangka panjang yang didukung dengan sistem pendanaan dengan prinsip kecukupan dan keberkelanjutan merupakan hal yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan pembangunan olahraga.

d. Sarana prasarana olahraga serta penerapan riset dan Iptek

Penerapan Iptek dalam pembinaan olahraga baik untuk meningkatkan mutu proses belajar-mengajar maupun pelatihan merupakan sebuah keharusan. Mutu proses menjamin tercapainya hasil belajar dan prestasi olahraga yang ditargetkan. Sulit dibayangkan pencapaian hasil belajar atau prestasi tinggi tanpa pemanfaatan Iptek. Tersedianya dukungan Iptek termasuk sarana laboratorium pengajaran dan pelatihan olahraga sangat diperlukan dalam upaya peningkatan prestasi. Sebagai contoh, keberhasilan prestasi olahraga negara lain seperti Australia dan China diantaranya karena persoalan ini.

e. Sinkronisasi program antara; pemerintah, masyarakat, dan Swasta

Kebijakan-kebijakan olahraga yang diambil oleh Pemerintah sangat diperlukan dan masih dominan untuk kelancaran proses di lapangan, seperti subsidi pembiayaan olahraga. Pihak masyarakat dan swasta sebagai pelaksana di lapangan, akan berlindung di balik kebijakan yang diputuskan pemerintah, sehingga dalam pelaksanaannya, pihak masyarakat atau swasta dapat berkerja tenang dan aman. Pihak ketiga pasar atau market, berkewajiban untuk memasyarakatkan atau memopulerkan olahraga di masyarakat, agar sektor olahraga tidak hanya sebagai sector nonprofit tetapi juga profit dan dapat dijual ke



masyarakat.

f. Peran Perbankan Dalam Pengembangan Industri Olahraga

Dalam hal pembinaan, perbankan sebenarnya turut dapat berperan beberapa di antaranya memiliki klub olahraga sendiri dan aktif mengikuti kompetisi dan merekrut atlet-atlet berbakat. Sangat diharapkan, perbankan tidak hanya berperan sebagai sponsor event atau suatu klub yang biasanya dimaksudkan juga sebagai upaya promosi, tetapi bisa masuk lagi lebih dalam.

Industri olahraga bisa dibagi menjadi dua, yaitu olahraganya sendiri serta pendukungnya. Olahraganya bisa berupa event atau cabangnya, sedangkan pendukungnya cukup banyak. Beberapa faktor pendukungnya antara lain media massa baik elektronik maupun cetak; peralatan olahraga, periklanan, jasa persewaan arena, pernak-pernik atau merchandise, dan masih banyak lagi. Jumlah bank yang beroperasi di Tanah Air pada saat ini sekitar 120. Kalau saja masing-masing mau masuk dan menjalankan perannya sesuai dengan kemampuan, kita optimistis dunia olahraga nasional akan kembali bergairah.

## **2. Olahraga Sebagai Even Pariwisata**

Pariwisata adalah usaha atau kegiatan yang bertujuan untuk menyelenggarakan jasa pariwisata, yaitu menyediakan atau mengusahakan obyek dan daya tarik wisata, usaha barang pariwisata, dan usaha lain yang terkait di bidang tersebut. Sedangkan definisi industri pariwisata adalah suatu susunan organisasi, baik pemerintah maupun swasta, yang terkait dalam pengembangan, produksi dan pemasaran produk suatu layanan untuk memenuhi kebutuhan dari orang yang sedang berpergian (pelancong, musafir atau wisatawan).

Sebagai produk dari industri pariwisata, Industri Budaya dan Olah Raga memerlukan pengolahan lebih lanjut agar menarik bagi wisatawan sebagai konsumennya. Pengolahan ke dua produk tersebut secara sinergi dan direncanakan, akan memberikan dampak yang positif bagi pembangunan pariwisata dan pada akhirnya akan mampu mendorong peningkatan penerimaan devisa dari bidang pariwisata dalam bentuk pariwisata berbasis event, baik event budaya, event olahraga atau kombinasi dari keduanya.



Pengembangan pariwisata yang dimaksud dalam kajian ini difokuskan kepada pariwisata berbasis event. Pariwisata berbasis event yang dikaji adalah event budaya dan event olahraga yang mempunyai potensi besar sebagai daya tarik dan sebagai sarana promosi daerah penyelenggara. Masyarakat yang datang untuk menyaksikan suatu event dapat sekaligus berwisata sementara masyarakat yang menonton event tersebut melalui televisi menjadi tertarik untuk mengunjungi daerah tersebut. Penyelenggaraan event juga mampu memberikan manfaat bagi daerah dan masyarakat serta usaha kecil dan menengah di sekitar penyelenggaraan.

Suatu kegiatan budaya maupun olahraga yang disinergikan akan mampu mendatangkan wisatawan baik asing maupun lokal. Namun sampai saat ini di Indonesia pemanfaatan kesenian dan kebudayaan untuk memasarkan sport event belum banyak digunakan oleh ahli pemasaran olahraga, demikian juga sebaliknya. Sementara itu di Australia, dalam penyelenggaraan penyelenggaraan Olympiade Sydney, program pemasaran dan penyelenggaraan event olahraga telah disinergikan dengan dengan program kegiatan kesenian dan kebudayaan, yaitu dengan menjadikan kesenian dan kebudayaan sebagai komponen utama yang diwajibkan dalam menyelenggarakan suatu event olahraga.

Gelaran even pariwisata menjadi bagian integral dan utama dari pengembangan pariwisata dan strategi pemasaran. Even pariwisata dapat digunakan untuk menggambarkan fenomena sosial dan ini bisa diartikan sebagai “pembangunan sistematis, perencanaan, pemasaran dan menjadi kilas balik sejarah masa lalu”. Tujuan dari even pariwisata dapat berupa:

- a. Untuk menciptakan citra yang menguntungkan bagi tujuan wisata pada daerah atau negara yang dituju.
- b. Untuk memperluas informasi budaya dan tradisi lokal.
- c. Untuk menyebarkan permintaan wisata yang lebih merata disuatu daerah.
- d. Untuk menarik pengunjung asing dan domestik.

Statistik menunjukkan, misalnya; bahwa di sektor segmen even pameran dapat meningkatkan kehadiran internasional yang kuat antara 15% dan 20%. Ini sangat bermanfaat terhadap sektor pariwisata lainnya seperti perhotelan dan transportasi. Banyak delegasi resmi dari berbagai



negara kemudian menambahkan kegiatan lain seperti perjalanan bisnis ke liburan mini (Sunday Times, 28/2/1999: 16). Even dapat menjadi saluran yang paling umum di mana pengunjung memenuhi keinginan mereka untuk mencicipi makanan lokal dan tradisi, berpartisipasi dalam permainan, atau akan dihibur. Even lokal dan regional dapat memiliki keuntungan tambahan agar menjaga pasar pariwisata domestik aktif (Getz, 1991: 67). Even wisatawan atau pengunjung dapat didefinisikan sebagai mereka yang bepergian jauh dari rumah untuk bisnis, kesenangan, urusan pribadi atau tujuan lain (kecuali untuk pulang-pergi karena bekerja) dan yang menginap pada tujuan even (Masberg, 1998: 67).

Olympic Games merupakan salah satu wujud sinergi industri budaya dan olahraga yang dapat menarik minat wisatawan, tak mengherankan apabila penyelenggaraan *Olympic Games* diperebutkan banyak negara. Even tersebut merupakan kombinasi yang erat antara *sport*, festival, upacara agama (ritual), dan upacara pembukaan/penutupan. Sebagaimana dalam peraturan ke 44 dari *Olympic Charter* yang menyatakan bahwa: (1) panitia pelaksana (*Organizing Committee, OC*) untuk *Olympic Games* harus menyusun program-program even kebudayaan yang disampaikan ke *the International Olympic Committee* (IOC) untuk mendapatkan persetujuan; dan (2) program tersebut harus mempromosikan hubungan yang harmonis dan saling pengertian dan persahabatan antar partisipan dan pengunjung *the Olympic Games*.

Sedangkan dalam penjelasan berikutnya dinyatakan bahwa program kebudayaan harus mencakup: (1) even kebudayaan yang harus diorganisir dalam wilayah *Olympic* dan menyimpulkan universalitas dan perbedaan kebudayaan manusia; (2) even lain yang mempunyai tujuan sama yang dilaksanakan *di hostcity* dengan sejumlah tempat duduk yang sudah dicadangkan gratis untuk partisipan yang diakreditasi OC; dan (3) Program kebudayaan harus dilaksanakan selama even *Olympic Games*.

Merujuk pada pengalaman negara lain dalam menyelenggarakan pariwisata berbasis even, ada beberapa contoh yang telah dikembangkan. Misalnya, untuk mengembangkan even olahraga pemerintah Kanada setiap tahun menyelenggarakan kongres even olahraga (*Sport Even*



Congress) yang merupakan pertemuan perwakilan dari para pelaku olahraga; organisasi olahraga; pemegang hak *even, convention and visitors bureaus*; lembaga pengembangan ekonomi; industri penunjang; organisasi/perusahaan sponsor; dan perusahaan pengelola *even* baik yang bersifat nasional maupun internasional. Forum tersebut menjadi sarana pemasaran *even* olahraga dimana pemegang hak *even* mempunyai kesempatan untuk menawarkan *even*nya kepada perwakilan kota untuk menjadi tuan rumah.

Australia menetapkan strategi pengembangan pariwisata olahraga nasional dalam wujud *The National Action Plan for Tourism* yang sudah dicanangkan sejak tahun 1998. Di Australia, setiap penyelenggaraan *even* olahraga pun direncanakan dengan bagus sehingga mampu mendatangkan wisatawan baik asing maupun lokal. Menyadari hal tersebut, dan mengambil pengalaman dari penyelenggaraan Olympiade Sydney, maka program pemasaran dan penyelenggaraan *even* olahraga disinergikan dengan dengan program kegiatan kesenian dan kebudayaan, yaitu dengan menjadikan kesenian dan kebudayaan sebagai komponen utama yang diwajibkan dalam menyelenggarakan suatu *even* olahraga.

Di Skotlandia *even* mempunyai potensi yang cukup signifikan dalam mendukung pengembangan pariwisata. Oleh karena itu, Pemerintah Skotlandia mempunyai komitmen besar untuk mengembangkan *even* yang dicerminkan dengan dicanangkannya *the national major even strategy 'Competing on an International Stage'* oleh the *Scottish Executive* pada tahun 2003. Bahkan Pemerintah mempunyai visi untuk menjadikan Skotlandia sebagai destinasi *even* terkemuka di dunia pada tahun 2015, yaitu dengan: (1) menjadikan *even* sebagai “icon” atau *even* *hallmark*; (2) *even* yang dapat dikembangkan menjadi *even* dunia; (3) *even* internasional yang diselenggarakan di Skotlandia tanpa investasi dalam infrastruktur; (4) *even* tahunan atau *even* tengah tahunan yang dapat dikembangkan disesifikasi karea. *Even* ini dapat berupa olahraga, sejarah, kesenian dan budaya atau festival. Dalam rangka mensosialisasikan strategi nasional, the *Scottish Executive and Visit Scotland* menciptakan *Even Scotland* yang bermitra dengan lembaga publik, *even organizers*, media dan private sektor. Lembaga ini memberi dukungan dana dan





konsultasi untuk menjamin, menciptakan dan mengembangkan even budaya dan olahraga unggulan internasional di Skotlandia.

## **SIMPULAN**

Industri olahraga adalah “setiap produk, barang, servis, tempat, orang-orang dengan pemikiran yang ditawarkan pada publik berkaitan dengan olahraga. Beberapa permasalahan industri olahraga; 1) Masalah permodalan, 2) Lemah dalam memperoleh peluang pasar dan memperbesar pangsa pasar, 3) Keterbatasan pemanfaatan dan penguasaan teknologi, 4) Masalah strategi pemasaran produk merupakan salah satu kendala besar bagi industri olahraga yang kecil untuk masuk pasar bebas, 5) Lemah dalam jaringan usaha dan kerja sama usaha.

Terdapat tiga segmen industri olahraga yaitu: 1) Sport performance, 2) Sport Production, 3) Sport Promotion. Pertumbuhan kegiatan olahraga yang menjadi dasar pendirian usaha pariwisata, rekreasi dan olahraga sebagai bagian integral yang utama dari pengembangan pariwisata dan strategi pemasaran. Pertumbuhan pariwisata tergantung pada gelaran acara besar untuk kualitas manajemen dan pengetahuan manajer eksekutif. Seorang manajer even olahraga harus memiliki pelatihan yang lengkap di sektor pariwisata serta di sektor olahraga, dalam rangka untuk memenuhi kebutuhan pelanggan.

Kebijakan pengembangan industri budaya dan industri olahraga baik nasional maupun daerah belum secara nyata dan jelas mendukung pembangunan pariwisata. Industri Budaya dan Industri Olahraga secara otonom telah memiliki peran dan kontribusi dalam pembangunan pariwisata, akan tetapi, kedua industri tersebut secara bersama masih belum optimal dalam mendukung pembangunan pariwisata. Namun demikian, industri budaya dan olahraga mempunyai potensi yang cukup besar untuk dikembangkan di Indonesia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Bambang Priyono. (2012). Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 2. Edisi 2. Desember 2012. ISSN: 2088-6802



- Fajar Sriwahyuniati. (2010). Membuka Peluang Bisnis Olahraga Kebugaran (Fitness Dan Senam) Dalam Mengembangkan Program Industri Olahraga Melalui Program Kuliah Kewirausahaan (online), (<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131568302>, diakses 20 Januari 2014).
- Farida M. (2011). Pemberdayaan Industri Olahraga Dalam Menghadapi Pasar Bebas (Online), (<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131808341/Proceeding-SEMNAS>, diakses 13 Oktober 2012).
- Getz, D. Special events. In *Managing Tourism*, ed S Mede-lik. PP. 67, 123. Oxford: Butterworth-Heinemann, 1991.
- Harsuki (2011) Peluang Industri Olahraga di tingkat Global. Materi Workshop Pengembangan Manajemen Industri Olahraga di Malang.
- Ibnu. (2011). Visi, Misi, Sasaran dan Program Kadin Olahraga Nasional (online), <http://sport.ghiboo.com/visi-misi-sasaran-dan-program-kadin-untuk-olahraga-nasional>, diakses 13 Oktober 2012).
- Kamrani Buseri (2004). Nilai-Nilai Ilahiah Remaja Pelajar. Telaah Phenomenologis dan Strategi Pendidikannya. Yogyakarta: UII Pres.
- Masberg, BA. Defining the Thourist is it possible? *Journal od Travel Research*, Vol. 37, P.P. 67-70, Agustus 1998
- Nuryadi. (2010). Industri Olahraga (Sport Industry) (Online), (<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=363998434&url=4ad8305a5fa81d9f5811a731c2530ab2>, diakses 13 Oktober 2012).
- Sunday Times. B Sunday Times. *Business Time Survey-Conferences & Exhibitions*, vol. 28, pp. 16-18, February 1999. *usiness Time Survey-Conferences & Ex- chibitions*, vol. 28, pp. 16-18, February 1999.
- Pitts B.G, Fielding, L.W., and Miller (1994). *Industry Seg- mentation Theory and Sport Industry. Developing a Spoort Industry Segmentation Model Sport Marketing Quarterly*. 3. 1994. (Morgantown, WV: Tit- nness Information Technologi, Inc).
- Undang Undang No 3 (2005) *Sistem Keolahragaan Nasional: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia*
- WTO, *Tourism: 2020 Vision*, 2000



**PERBEDAAN EFEKTIVITAS ANTARA PASSING-STOPPING KAKI BAGIAN  
DALAM DAN PASSING-STOPPING DENGAN TELAPAK KAKI PADA  
MAHASISWA  
PJKR B ANGKATAN 2013**

by  
Nurhadi Santoso

Yogyakarta State University  
email: nurhadi\_santoso@uny.ac.id

**Abstract**

Important issues in the game of football is often less accurate passing and stopping or control many of which are less than perfect. In the game of football, a player on the ball will not be separated from passing and stopping techniques or Controlling to control the ball either individually or in teams. Many students in the learning process and the basic techniques while playing often have errors in terms of passing and stopping the ball. The purpose of this study was to mengetahui effectiveness of passing-stopping inside of the foot and passing-stopping by shoe sole.

This research is a comparative study (comparing the results of the study mean between two variables). Population in this research is student class of 2013 class B PJKR are taking courses totaling Football Association Motion 42 students. Because the population of a bit, the whole population of the research sample. This study therefore called total sampling. Instrument used in this pelitian is passing the test and stopping of Nurhasan which has been modified, as for the validity and reliability of the instrument ie passing-stopping 0.768 and 0.963. While the validity and reliability of the instrument passing-stopping invitation shoe soles are 0.866 and 0.974.

The results showed the average passing-stopping with the foot inside of 8.93 was obtained. While the average passing-stopping with the foot is obtained by 9.05. Thus, the average passing-stopping with your feet better than the average passing-stopping with the foot inside. These results indicate that the passing-stopping with the foot (shoe soles) have better effectiveness than the passing-stopping with the foot inside.

Key Words: *accurate, passing-stopping, shoe sole.*

**PENDAHULUAN**

Latar Belakang Masalah

Sepakbola sebuah cabang olahraga yang sangat digemari oleh hampir semua lapisan masyarakat di belahan dunia. Di Indonesia, sepakbola sudah sangat memasyarakat dari Sabang sampai Merauke, mulai dari anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Anak-anak dan remaja sering terlihat bermain sepakbola di mana saja, baik di lapangan sepakbola, sawah yang habis dipanen maupun tanah-tanah kosong yang bisa digunakan untuk bermain. Anak-anak dan



remaja melakukan aktivitas bermain sepakbola sangat sederhana tanpa wasit dengan menerapkan peraturan sebisanya/sederhana, tetapi tetap menunjukkan sikap jujur dan menghargai teman saat melakukan kesalahan. Lapangan tanpa garis, gawang dari batu atau pohon-pohon, tetapi anak-anak dan remaja bisa bermain dengan senang tanpa ada perkelahian tetap menjunjung kejujuran dan persahabatan. Hal ini karena anak-anak dan remaja lakukan aktivitas bermain sepakbola untuk rekreasi, mengisi waktu luang, bahkan untuk meningkatkan keterampilan walaupun tanpa pelatih.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Adapun tujuan utama permainan sepakbola adalah masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri supaya tidak kemasukan bola, yang dilakukan secara sportif dan sesuai peraturan permainan. Kesebelasan yang lebih banyak membuat gol ke gawang lawan dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Untuk memenangkan pertandingan, kesebelasan harus memiliki kemampuan yang baik dalam hal penguasaan teknik bermain sepakbola, fisik yang baik (fisik secara jasmani dan fisik secara komponen biomotor), mental, taktik dan strategi yang unggul, dan pengalaman bertanding yang baik.

Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) adalah calon guru pendidikan jasmani yang harus menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola melalui mata kuliah Dasar Gerak Sepakbola. Mata kuliah Dasar Gerak Sepakbola diberikan pada semester III, mata kuliah ini memberikan bekal kepada mahasiswa tentang penguasaan teknik dasar bermain sepakbola. Melalui mata kuliah Dasar Gerak sepakbola, mahasiswa mempelajari teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola. Pada mata kuliah Dasar Gerak Sepakbola, dosen pengampu akan memberikan materi ajar kepada mahasiswa berbagai keterampilan teknik dasar bermain sepakbola tanpa bola (lari, lompat dan gerak tipu tanpa bola) maupun teknik sepakbola dengan bola, yaitu: menendang bola (*Passing*), menggiring bola (*Dribling*), mengontrol bola (*controlling*), menyundul bola (*heading*), merebut bola, menembak ke gawang (*Shooting*), lemparan ke dalam (*Throw-in*), gerak tipu dengan bola. Teknik dasar dalam bermain sepakbola tersebut harus dikuasai oleh para mahasiswa sebagai



bekal untuk mengajarkan bermain sepakbola di kemudian hari. Mahasiswa PJKR sebagai calon guru olahraga seharusnya mengenal dan bahkan harus menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola. Setelah mahasiswa menempuh mata kuliah Dasar Gerak Sepakbola diharapkan memiliki keterampilan dasar bermain sepakbola dengan baik.

Tentunya mahasiswa PJKR yang telah menempuh mata kuliah Dasar Gerak Sepakbola memiliki keterampilan dasar yang cukup dalam bermain sepakbola. Keterampilan dasar tentang *passing*/macam-macam teknik menendang bola untuk tujuan *passing* dan menghentikan atau mengontrol bola harus dikuasai dengan baik, karena ini merupakan keterampilan yang pokok dalam permainan sepakbola. Dalam permainan sepakbola keterampilan *passing* dan mengontrol bola paling dominan dilakukan oleh pemain/mahasiswa dalam setiap bermain sepakbola. Namun, kenyataannya masih banyak mahasiswa dalam melakukan *passing* sering salah. Misalnya *passing* yang salah sasaran, mudah direbut lawan, dan kurang akurat. Begitu juga dengan keterampilan dalam *stopping/controlling* sering mudah direbut lawan karena bolanya jauh dari penguasaan. Kedua hal teknik di atas baik *passing* dan *controlling* merupakan keterampilan yang sangat penting dalam permainan sepakbola.

### **Hakikat Efektivitas**

Pengertian efektifitas secara umum menunjukkan sampai seberapa jauh pencapaian suatu tujuan yang telah ditetapkan lebih dulu sebelum pelaksanaan. Hal tersebut sesuai dengan pengertian efektifitas menurut Hidayat (1986) yang menjelaskan bahwa: “Efektifitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas dan waktu) telah tercapai. Dimana makin besar presentase target yang dicapai, makin tinggi efektifitasnya.

Efektivitas dalam *passing-stopping* kaki bagian dalam dengan *passing-stopping* telapak kaki pada mahasiswa PJKR B angkatan 2013 lebih merujuk pada kemampuan melakukan *passing-stopping*, serta kesalahan-kesalahan yang seminimal mungkin saat *passing-stopping* bola dalam waktu selama 30 detik. Semakin banyak kesalahan dalam *passing-stopping* bola akan mengakibatkan mengurangi jumlah frekuensi melakukan *passing-stopping*, yang akhirnya jumlah melakukan *passing-stopping* menjadi sedikit. Kesalahan-kesalahan yang sedikit saat *passing-stopping* bola, maka waktu yang terbuang semakin sedikit. Waktu



yang hilang semakin sedikit saat *passing-stopping* bola akan menghasilkan *passing-stopping* semakin banyak (efektif).

### **Hakikat Sepakbola**

Sepakbola saat ini adalah cabang olahraga yang paling populer dan banyak penggemar di Indonesia bahkan di dunia. Sepakbola juga merupakan olahraga yang tidak mengenal kasta, semua orang boleh bermain sepak bola. Menurut pendapat Danny Mielke (2007: 10), sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dimainkan dengan keterampilan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian, agar dapat bermain sepakbola yang baik perlu bimbingan dan tuntunan tentang teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola.

Menurut Muhajir (2004: 22) bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badannya kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 X 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Luxbacher (2004: 2) menyatakan bahwa sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Sucipto, dkk. (2000: 7) mendefinisikan sepakbola merupakan permainan beregu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Akros Abidin (2000: 26) mengungkapkan bahwa permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Roji (2004: 1) menjelaskan bahwa sepakbola dilakukan oleh dua kesebelasan, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Pemain cadangan untuk





seiap regunya adalah tujuh pemain. Lama permainan adalah 2 x 45 menit. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari 11 pemain di setiap regu, termasuk penjaga gawang. Diperlukan kerjasama dari setiap regu untuk mempertahankan gawang dan memasukan bola ke gawang lawan dalam permainan yang berlangsung 2 x 45 menit.

## **Teknik dalam Sepakbola**

### **Hakikat Teknik**

Agar pemain bola dapat bermain dengan baik, maka salah satu hal yang harus dimilikinya adalah teknik bermain sepak bola yang baik dan benar. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar bermain sepak bola yang baik tentu akan memiliki teknik bermain yang baik pula dalam permainan sepak bola tersebut. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (*kicking*), Menghentikan atau Mengontrol (*stopping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*), Merampas (*tacling*), Lemparan Kedalam (*throw-in*) dan Menjaga Gawang (*Goal Keeping*).

Pada dasarnya teknik adalah kemampuan seorang pemain untuk melahirkan pola pikir ke dalam sebuah gerak yang efektif dan efisien, serta tidak melanggar peraturan permainan yang berlaku dan menjunjung tinggi sportivitas. Oleh karena itu, teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan untuk pertandingan lancar dan teratur. Pengertian teknik dasar menurut Yunus (1992: 68) adalah “cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal”.

Apa saja yang dibutuhkan seorang pemain untuk bisa bermain sepakbola dengan baik. Pertama adalah keunggulan fisik, yang meliputi: ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*). Ketahanan berarti kuat bermain selama waktu yang cukup panjang tanpa tersengal-sengal alias kehabisan nafas (ketahanan aerobik). Kekuatan berarti otot-otot tubuh harus cukup kuat untuk menendang dengan keras, melempar bola cukup jauh, melakukan *body charge* dengan kuat, dan sebagainya. Adapun kecepatan bermakna bisa berlari dengan cepat (*sprint*) baik ketika membawa bola ataupun ketika tidak membawa bola.



Bekal kedua adalah keterampilan (*skill*). Yang disebut dengan *skill* di sini terutama adalah fundamen (teknik-teknik dasar) sepakbola, yang meliputi mengumpan dan menerima (*passing and receiving*), menembak (*shooting*), mengontrol bola dengan berbagai anggota badan, melindungi bola, dan menggiring (*dribbling*). Ketiga, membutuhkan kerjasama (*teamwork*). Sebuah tim akan bermain dengan baik jika semua pemain saling bekerjasama dengan jalinan komunikasi yang baik. Tidak ada yang egois. Semuanya bermain untuk tim. Keempat, taktik dan strategi yang baik. Jika dua tim sama-sama memiliki materi pemain yang kuat fisiknya, terampil mengolah bola, dan bisa bekerjasama, maka faktor strategi dan taktik akan menentukan tim mana yang akan menang. Tim yang bermain dengan strategi dan taktik yang lebih cerdas pastilah yang akan menang. Selain keempat hal di atas, yang tidak boleh ketinggalan adalah mental yang positif. Semua pemain harus memiliki kepercayaan diri, optimisme dan semangat.

#### 1. Macam-macam Teknik Dalam Sepakbola

Menurut Dany Mielke (2007) Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola, yaitu:

- 1) Menendang (*Kicking*).
  - a) Menendang dengan kaki bagian dalam.
  - b) Menendang dengan kaki bagian luar .
  - c) Menendang dengan punggung kaki.
  - d) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam.
- 2) Menghentikan bola (*stopping*).
  - a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.
  - b) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar.
  - c) Menghentikan bola dengan punggung kaki.
  - d) Menghentikan bola dengan telapak kaki.
  - e) Menghentikan bola dengan paha.
  - f) Menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring bola (*dribbling*).
  - a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
  - b) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.
  - c) Menggiring bola dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul bola (*heading*).
  - a) Menyundul bola sambil berdiri.
  - b) Menyundul bola sambil melompat/melompat.
- 5) Merampas bola (*tackling*)
  - a) Merampas bola sambil berdiri.
  - b) Merampas bola sambil meluncur.
- 6) Lemparan ke dalam (*Throw-in*)
  - a) Lemparan ke dalam tanpa awalan.



- b) Lemparan ke dalam dengan awalan.
- 7) Menjaga gawang (*goal keeping*).
  - a) Menangkap bola sambil berdiri.
  - b) Menangkap bola sambil meloncat

### **Hakikat Passing**

*Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi dan penyerangan, (Danny Mielke, dalam Amilu Aviliyanto, 2009: 12). Sepakbola adalah permainan tim yang mengutamakan kolektifitas. Pemain dengan teknik tinggi dapat mendominasi pada saat tertentu, akan tetapi seorang pemain sepakbola tergantung pada anggota tim lainnya untuk menciptakan peluang dan permainan yang bagus. Agar berhasil dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah kemampuan *passing*, (Danny Mielke, dalam Amilu Aviliyanto, 2009: 12). Sedangkan menurut Widdows dan Buckle (2007: 23), sepakbola adalah permainan *team* dan *passing* adalah teknik yang paling tepat digunakan pemain sepakbola untuk menghubungkan para pemain. Dalam bermain sepakbola diperlukan *passin- passing* untuk dapat melakukan penyerangan, dan sebaliknya *passing* yang tidak tepat merupakan penyebab yang paling utama bagi gagalnya suatu penyerangan.

Menurut pendapat Luxbacher (2011: 9), *Passing* memiliki Pengertian mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki Pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. *Passing* dalam permainan sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Teknik *passing* dapat dilakukan ketika tim sedang menguasai bola. Dengan demikian, teknik *passing* dapat membuka peluang bagi tim untuk menciptakan gol. Berdasarkan perkenaan bola dengan kaki, teknik *passing* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu : (1) *Passing* dengan kaki bagian dalam adalah untuk melakukan operan dengan bola mendatar, dan (2) *Passing* dengan punggung kaki adalah teknik *passing* untuk melakukan operan dengan bola melambung, (Danny Mielke, dalam Amilu Aviliyanto, 2009: 12).

Menurut Luxbacher dalam Amilu Aviliyanto (2009: 12), *passing* atau operan terbagi atas: (1) Operan *inside of the foot*, (2) Operan *outside on the foot*, (3)



Operan *instep*. Sedangkan menurut Herwin (2004: 29-30), *passing* dapat dibedakan menjadi dua kelompok besar, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah bertujuan untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola pada daerah kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan, menendang bola untuk mencetak gol, dan menendang bola untuk mengamankan daerahnya sendiri. Adapun *passing* atas dilakukan pada saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang dan tendangan sudut. Menurut Agus Salim (2007: 94), *passing* dan penempatan posisi adalah salah satu kunci dari bermain sepakbola yang benar. Sehebat apapun permainan individu seorang pemain, jika ia tidak sedang mendapatkan atau menguasai bola maka ia tidak mungkin bias mencetak gol.

Tabel 1. Perbedaan *passing* dekat dengan *passing* jauh, (Syahadat dalam Amilu Aviliyanto, 2009: 14) :

<i>Short Pass</i> (Passing Pendek)	<i>Long Pass</i> (Passing Jauh)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dilakukan dengan <i>foot inside</i> atau kaki bagian dalam</li> <li>2. Akurasi lebih tinggi</li> <li>3. Untuk umpan jauh, waktu tempuh lebih lama karena adanya gesekan dengan tanah atau rumput</li> <li>4. Lebih mudah diterima</li> <li>5. Lebih mudah dipotong lawan</li> <li>6. Tidak bisa untuk mengumpan dengan jarak lebih dari 50 meter</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dilakukan dengan <i>foot instep</i> atau punggung kaki bagian dalam</li> <li>2. Akurasi lebih tinggi</li> <li>3. Untuk umpan jauh, waktu tempuh lebih cepat</li> <li>4. Lebih sulit diterima</li> <li>5. Lawan sulit memotong bola</li> <li>6. Cocok untuk umpan yang sangat jauh</li> </ol>

Sumber : [http:// Shahadahfc.wordpress.com](http://Shahadahfc.wordpress.com), (2009:14)

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* merupakan sebuah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya yang dilakukan dengan ketepatan tinggi. Selain itu *passing* dalam sepakbola ini di bedakan menjadi dua bagian yaitu, *Short Pass* (*Passing* Pendek) dan *Long Pass* (*Passing* Jauh).

### **Hakikat *Stopping* dengan Kaki Bagian Dalam dan Telapak Kaki (Sol Sepatu)**

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 22-27), Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan,



mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar punggung kaki dan telapak kaki.

(1) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 22), Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- (a) Posisi badan segaris dengan datangnya bola .
- (b) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- (c) Kaki penghenti diangkat dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
- (d) Bola menyentuh kaki persis di bagian dalam kaki atau mata kaki.
- (e) Kaki penghenti mengikuti arah bola
- (f) Kaki penghenti bersama bola berhenti di bawah badan (terkuasai)
- (g) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti.
- (h) Kedua lengan dibuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan.

(2) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 25), menghentikan bola dengan telapak kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah. Seringkali kita juga melihat pemain sepakbola menghentikan bola datar dengan telapak kaki dengan jalan bola kencang. Analisis menghentikan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut :

- (a) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola .
- (b) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dan garis datangnya bola dan lutut sedikit ditekuk.
- (c) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap sasaran.
- (d) Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan.
- (e) Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti.

## METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Komparatif, karena penelitian ini ingin membuktikan mana yang memiliki efektivitas yang baik antara *passing-stopping* kaki bagian dalam dengan *passing-stopping* telapak kaki dalam permainan sepakbola. Dalam penelitian ini, *passing* dapat dilakukan bebas menggunakan kaki bagian manapun (kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki



bagian luar, dan ujung kaki), yang membedakan dalam penelitian ini hanya terletak pada waktu melakukan *stopping*.

## B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2003: 21), variabel adalah gejala-gejala yang menjadi fokus penelitian. Sedangkan menurut Imam Chourmain (2008: 36), definisi operasional variabel adalah penarikan batasan yang lebih menjelaskan cirri-ciri spesifik yang lebih substantif dari suatu konsep. Dalam penelitian ini ada dua variabel pokok yang diteliti, yaitu :

1. Efektivitas *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam yaitu ukuran yang paling banyak melakukan *passing-stopping* dengan kaki bagian yang dilakukan dalam waktu 30 detik yang diukur dengan tes *passing-stopping* dari Nurhasan yang telah dimodifikasi.
2. Efektivitas *passing-stopping* dengan telapak kaki (sol sepatu) yaitu ukuran yang paling banyak melakukan *passing-stopping* dengan telapak kaki yang dilakukan dalam waktu 30 detik yang diukur dengan tes *passing-stopping* dari Nurhasan yang telah dimodifikasi.

## C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR B angkatan 20113 yang mengambil mata kuliah "Dasar Gerak Sepakbola" yang berjumlah 42. Adapun rincian subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Subjek penelitian

Kelas	Jenis kelamin	Populasi
PJKR Kelas B Angkatan 2011	Laki-laki	27
	Permpuan	15
	Jumlah	42

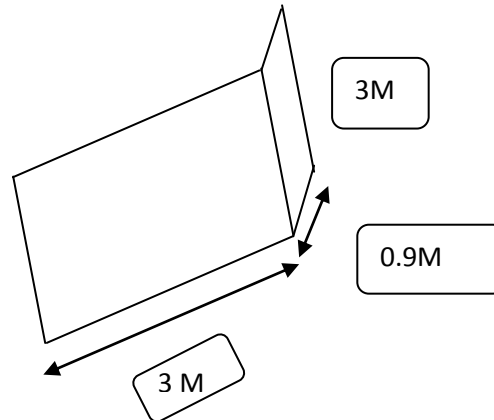
## D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Instrument pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2003: 134). Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah tes sepak



dan menghentikan bola (*passing* dan *stopping*) dari Nurhasan. khususnya mengenai tes *passing* dan *stopping* yang telah diketahui validitasnya sebesar 0,65 dan reliabilitasnya sebesar 0,77. Adapun gambar tes *passing* dan *stopping* sebagai berikut:



Gambar 1. Tes sepak dan menghentikan bola (*passing* dan *stopping*)

Sumber: Nurhasan (1986 : 3.20)

Adapun petunjuk pelaksanaan tes *passing* dan *stopping* sebagai berikut: (Nurhasan, 1986 : 3.13)

Petunjuk pelaksanaan :

- Aba-aba permulaan tidak diberikan
- Pada saat bola disepak dari belakang garis batas 3 m, stopwatch dihidupkan.
- Bola yang memantul dari dinding/papan harus ditahan/dihentikan terlebih dahulu di belakang garis, sebelum disepak ke dinding lagi.
- Apabila bola memantul jauh dari papan, maka bola tersebut harus diambil oleh pemain yang bersangkutan dan selanjutnya memainkan bola seperti semula sampai aba-aba stop diberikan.
- Kegiatan ini harus dilakukan selama 10 detik.
- Skor yang dihitung ialah jumlah sepakan dan menghentikan bola dari belakang garis 3 m selama 10 detik.

Adapun modifikasi tes *passing* dan *stopping* dari Nurhasan adalah sebagai berikut:

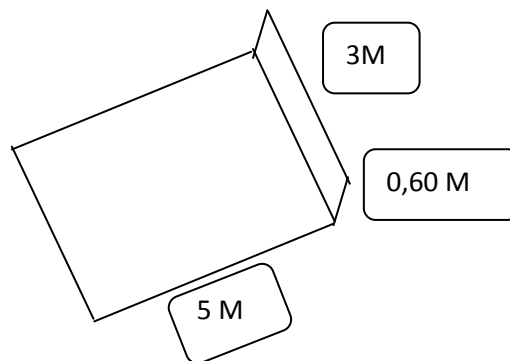
Tujuan : mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola.

Alat yang digunakan :

- 1) Bola
- 2) Stopwatch
- 3) Kapur

Petunjuk pelaksanaan :

- a) Aba-aba permulaan diberikan
- b) bola disepak dari belakang garis batas 5 m.
- c) Bola yang memantul dari dinding/papan harus ditahan/dihentikan terlebih dahulu dibelakang garis, sebelum disepak ke dinding lagi.
- d) Apabila bola memantul jauh dari papan atau bola ditendang melambung jauh, maka testee dapat mengganti bola dengan bola cadangan.
- e) Kegiatan ini harus dilakukan selama 30 detik.
- f) Skor yang dihitung ialah jumlah sepakan dan menghentikan bola dari belakang garis 5 m selama 30 detik.
- g) Tes disediakan bola cadangan sebanyak 3 buah.



Gambar 2. Tes Passing-Stopping Modifikasi

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :

- (1) Bola di tendang atau ditahan di depan garis sepak pada setiap kali tugas menyepak bola.
- (2) Bola yang mantul dari papan langsung di *passing* lagi (Wall pass)

Skor :

- (1) Jumlah menyepak dan menahan bola secara sah selama 30 detik.



(2) Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang dan menahan bola.

Adapun hasil penghitungan validitas dan reliabilitas tes dari instrumen yang telah mengalami modifikasi adalah sebagai berikut: validitas dan reliabilitas instrumen *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam yaitu 0,768 dan 0,963. Sedangkan validitas dan reliabilitas instrumen *passing-stopping* dengan sol sepatu yaitu 0.866 dan 0,974.

## 2. Teknik Pengambilan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara atau prosedur yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa tes keterampilan dalam melakukan *passing-stopping* pada PJKR B angkatan 2013. Dalam hal ini, mahasiswa melakukan *passing* dan *stopping* dengan telapak kaki dahulu semuanya. Kemudian mahasiswa melanjutkan tes *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam. Dalam penelitian ini dibantu oleh 2 mahasiswa PJKR angkatan 2012 yaitu Fajar Setyo Pranyoto dan Ali Mashud

## E. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskripsi. Dengan demikian, data yang telah diperoleh dari tes dan pengukuran akan disajikan dalam bentuk mean, skor terendah, dan skor tertinggi, serta standar deviasi dari data *passing-stopping* dengan kaki dalam dan *passing-stopping* dengan telapak kaki (sol sepatu). Dengan melihat hasil rerata hasil *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam dan *passing-stopping* dengan telapak kaki (sol sepatu), maka rerata yang lebih tinggi (besar) dalam melakukan *passing-stopping* dinyatakan memiliki efektifitas yang baik.

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

M = mean

$\sum X$  = Jumlah frekuensi

N = Jumlah subjek



## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Penelitian *Passing-Stopping* Dengan Kaki Bagian Dalam Secara Keseluruhan

Hasil pengelahan data tentang tingkat keterampilan melakukan *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam diperoleh data deskriptif, sebagai berikut: rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam sebesar 8,93; nilai minimal 2,00; nilai maksimal 13,00; sedangkan standar deviasi 2,503; nilai *variance* 6,26; *range* 11,00; median 9,00; mode 9,00.

#### a. Deskripsi Data Penelitian *Passing-Stopping* Dengan Kaki Bagian Dalam Untuk Mahasiswa Putra

Hasil pengelahan data tentang tingkat keterampilan melakukan *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam untuk mahasiswa putra diperoleh data deskriptif, sebagai berikut: rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam sebesar 9,96; nilai minimal 7,00; nilai maksimal 13,00; sedangkan standar deviasi 1,786; nilai *variance* 3,19; *range* 6,00; median 10,00; mode 9,00.

#### b. Deskripsi Data Penelitian *Passing-Stopping* Dengan Kaki Bagian Dalam Untuk Mahasiswa Putri

Hasil pengelahan data tentang tingkat keterampilan melakukan *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam untuk mahasiswa putri diperoleh data deskriptif, sebagai berikut: rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam sebesar 7,07; nilai minimal 2,00; nilai maksimal 11,00; sedangkan standar deviasi 2,576; nilai *variance* 6,64; *range* 9,00; median 7,00; mode 6,00.

#### 2. Deskripsi Data Penelitian *Passing-Stopping* Dengan Telapak Kaki Secara Keseluruhan

Hasil pengelahan data tentang tingkat keterampilan melakukan *passing-stopping* dengan telapak kaki dalam diperoleh data deskriptif, sebagai berikut: rerata *passing-stopping* dengan kaki telapak kaki dalam sebesar 9,05; nilai minimal 1,00; nilai maksimal 15,00; sedangkan standar deviasi 3,162; nilai *variance* 9,998; *range* 14,00; median 9,00; mode 11,00.



a. Deskripsi Data Penelitian *Passing-Stopping* Dengan Telapak Kaki Untuk Mahasiswa Putra

Hasil pengelahan data tentang tingkat keterampilan melakukan *passing-stopping* dengan telapak kaki untuk mahasiswa putra diperoleh data deskriptif, sebagai berikut: rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki sebesar 10,48; nilai minimal 7,00; nilai maksimal 15,00; sedangkan standar deviasi 2,276; nilai *variance* 5,18; *range* 8,00; median 11,00; mode 11,00.

b. Deskripsi Data Penelitian *Passing-Stopping* Dengan Telapak Kaki Untuk Mahasiswa Putri

Hasil pengelahan data tentang tingkat keterampilan melakukan *passing-stopping* dengan telapak kaki dalam untuk mahasiswa putri diperoleh data deskriptif, sebagai berikut: rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki sebesar 6,47; nilai minimal 1,00; nilai maksimal 11,00; sedangkan standar deviasi 2,924; nilai *variance* 8,55; *range* 10,00; median 6,00; mode 6,00.

3. Hasil Penelitian Perbedaan Efektivitas Antara *Passing-Stopping* Kaki Bagian Dalam dengan *Passing-Stopping* Telapak Kaki Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013

Hasil penelitian menunjukkan rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam diperoleh sebesar 8,93. Sedangkan rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki diperoleh sebesar 9,05. Dengan demikian, rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki lebih baik dari rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam. Hasil ini menunjukkan bahwa *passing-stopping* dengan telapak kaki (sol sepatu) memiliki efektifitas yang lebih baik daripada *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam.

a. Perbedaan Efektivitas Antara *Passing-Stopping* Kaki Bagian Dalam dengan *Passing-Stopping* Telapak Kaki Pada Mahasiswa Putra PJKR B Angkatan 2013

Hasil penelitian menunjukkan rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam pada mahasiswa putra diperoleh sebesar 9,96. Sedangkan rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki mahasiswa putra diperoleh sebesar 10,48. Dengan demikian, rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki lebih baik daripada rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian



dalam. Hasil ini menunjukkan bahwa *passing-stopping* dengan telapak kaki (sol sepatu) memiliki efektifitas yang lebih baik daripada *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam.

- b. Perbedaan Efektivitas Antara *Passing-Stopping* Kaki Bagian Dalam dengan *Passing-Stopping* Telapak Kaki Pada Mahasiswa Putra PJKR B Angkatan 2013

Hasil penelitian menunjukkan rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam pada mahasiswa putri diperoleh sebesar 7,07. Sedangkan rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki mahasiswa putri diperoleh sebesar 6,47. Dengan demikian, rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam lebih baik daripada rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki. Hasil ini menunjukkan bahwa *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam memiliki efektifitas yang lebih baik daripada *passing-stopping* dengan telapak kaki (sol sepatu).

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil *passing-stopping* dengan telapak kaki lebih baik daripada *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam. Hal ini dipengaruhi control dengan kaki bagian dalam sering bola control memantul jauh ke depan melebihi garis batas untuk menyepakbola, sehingga hasil *passing*nya tidak dihitung. Sedangkan menghentikan bola dengan sol sepatu, bola dapat langsung berhenti di bawah sol sepatu dan segera dapat didorong ke depan sedikit untuk di *passing*. Di samping itu, masih banyak dalam melakukan *passing* bolanya masih naik sehingga bola yang memantul pun sedikit naik sehingga menyulitkan dalam melakukan *stopping*. Hal ini sering terjadi pada mahasiswa putra saat melakukan *passing* bola naik dan bahkan melebihi batas atas sasaran, sehingga hasil *passing-stopping* tidak dihitung.

Pada mahasiswa putri hasil *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam lebih baik daripada *passing-stopping* dengan sol sepatu. Hal ini disebabkan dalam melakukan *passing* jarang naik sehingga mudah dikontrol dengan kaki bagian dalam. Kesalahan umum pada mahasiswa putrid dalam melakukan *passing* kurang keras sehingga bola yang kembali sering tidak sampai garis batas untuk menghentikan bola, sehingga hasil *passing-*





*stopping* tidak dihitung. Kesalahan yang sering muncul saat pelaksanaan tes ini adalah *passing* yang naik dan *passing* yang terlalu keras sehingga sulit untuk dikontrol terjadi pada mahasiswa putra. Sedangkan kesalahan yang sering terjadi pada mahasiswa putri terletak masih lemahnya dalam melakukan *passing*, sehingga sering bola tidak sampai kembali melewati garis batas untuk control dan *passing*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan tentang perbedaan efektifitas *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam dan *passing-stopping* dengan sol/telapak kaki mahasiswa PJKR angkatan 2013 kelas B sebagai berikut: Hasil penelitian menunjukkan rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam diperoleh sebesar 8,93. Sedangkan rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki diperoleh sebesar 9,05. Dengan demikian, rerata *passing-stopping* dengan telapak kaki lebih baik dari rerata *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam. Hasil ini menunjukkan bahwa *passing-stopping* dengan telapak kaki (sol sepatu) memiliki efektifitas yang lebih baik daripada *passing-stopping* dengan kaki bagian dalam.

### B. Saran

Dengan mengetahui hasil penelitian, maka timbul pemikiran untuk memberikan saran bagi penelitian berikutnya: perlu ada penelitian yang serupa dengan subjek yang lebih banyak dan penggunaan papan pantul yang lebih permanen.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2007). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Jembar.
- Amilu Aviliyanto. (2009). *Analisis Gerak Teknik Long Pass Dalam Permainan Sepakbola* (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- Akros Abidin, (2000). *Materi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.



- (2012). Sepakbola. Jakarta: PT Rajagrafinda Persada
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Kesehatan*. Bandung: CV. Angkasa.
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama
- Sucipto dkk. (2000). Sepak Bola. Jakarta: Depdikbud: Dirjendikti.
- Sugiyono. (2003). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rienika Cipta.
- Widdows, R., Buckle, P. (2007). *Sepak Bola Keterampilan Taktik Fakta*. Jakarta: Whsmith.



## **ANALYSIS OF STUDY INDONESIAN FOOTBALL SCHOOL CURRICULUM**

By:  
Sulistiyono

Yogyakarta State University  
Email: [sulistiyono@uny.ac.id](mailto:sulistiyono@uny.ac.id)

### **Abstract**

Achievement is the ultimate goal of development and coaching sports Indonesia. The achievements of the national team and club football Indonesia diajang regional and international levels in the last 20 years can be said to be of concern. Concerns about the achievements are compounded by concerns about the negative character of football players who competed in the competition from amateur level to the professional competition of Indonesian football. Youth coaching system is not optimal is one of the causes of the failure of the accomplishments and character of Indonesian football players. Youth coaching system which is the main executor of football school (football schools) ternyata still far from the ideal coaching young players such as the concept of curriculum that is still partial and difficult to implement. Indonesian Football Federation (PSSI) curriculum document issued in 2012 to be scrutinized, especially from the perspective of structure, competency standards. Structure and competency standards is a core part of a curriculum that needs to be studied in the context of the circumstances football school Indonesia. Suggestions football school curriculum writers are expected to have formal structures such as schools generally from football school level basic level, intermediate level football school and football school advanced (above). Football school on each hierarchically should have a decision on competency standards in each hierarchically. Critics in the curriculum published by PSSI 2012 is expected to further facilitate understanding of the trainers, coaches, and parents about curriculum implementation football school in coaching young players.

Key Words: football, school, curriculum

### **Pendahuluan**

Kerinduan masyarakat dan insan sepakbola Indonesia terhadap prestasi tim nasional (timnas) sepakbola dan klub sepakbola Indonesia berprestasi ditingkat Asia atau Dunia untuk sementara harus ditahan. Timnas sepakbola senior Indonesia gagal mencapai target emas Sea Games sejak tahun 1993, dan gagal menjadi juara pada semua kejuaraan resmi yang diikuti dari tingkat regional Asia Tenggara, Asia, apalagi ditingkat Dunia. Hasil atau prestasi timnas selengkapnya sejak tahun 2004-2014 dapat dilihat pada tabel 1.



**Tabel 1 Prestasi Tim Nasional Sepakbola PSSI Senior Tahun 2004  
 2014 di Kompetisi anatar Negara Regional Asia Tenggara -  
 Dunia**

Tahun	SEA Games	Piala Tiger/AFF Suzuki Cup	Pra Piala Asia	Piala Asia	Pra Piala Dunia	Piala Dunia
2004		Runner-up		Penyisihan Grup		
2005	Posisi ke-4				Tidak lolos peringkat 3 grup)	
2006		Penyisihan Grup				Tidak Lolos
2007	Penyisihan grup			Penyisihan Grup	Tidak lolos (Kalah dari Syria)	
2008		Semi Final				
2009	Penyisihan grup					
2010		(Runner-up )	Tidak Lolos			Tidak Lolos
2011	(Runner-up )				Tidak lolos peringkat 4 grup)	
2012		Penyisihan Grup				
2013	(Runner-up )					
2014		Penyisihan Grup	Tidak Lolos			Tidak Lolos

Sumber: dokumentasi penulis

Prestasi klub sepakbola Indonesia menurut data yang diperoleh penulis juga tidak berbeda jauh dengan prestasi tim nasional sepakbola senior Indonesia. Klub-klub sepakbola Indonesia yang berpartisipasi dikejuaraan sepakbola tingkat Asia seperti Liga Champions Asia (LCA) atau Piala AFC belum mampu memberikan kebanggaan pada bangsa, bahkan beberapa klub Indonesia dari perspektif hasil pertandingan kalah dengan skor (selisih gol) yang besar. Hasil atau prestasi klub-klub Indonesia diajang LCA dalam empat tahun terakhir dapat dilihat pada tabel 2.



**Tabel 2 . Prestasi Klub Sepakbola Indonesia Di Liga Champions Asia  
2010 - 2014**

Tahun	Prestasi Klub Indonesia	Ket
2010	Sriwijaya FC Gagal Di Play Off	Gagal
	Persipura Peringkat IV Group LCA	Gagal
2011	Arema Peringkat IV Group LCA	Gagal
2012	Persipura Play Off Vs Adelaide Australia	Gagal
2013	Klub Indonesia Tidak ada yang dinyatakan Layak di LCA	Gagal
2014	Klub Indonesia Tidak ada yang dinyatakan Layak di LCA	Gagal

Sumber: dokumentasi penulis

Persepakbolaan Indonesia selain miskin prestasi ternyata juga miskin karakter. Kompetisi sepakbola Divisi Utama yang disebut-sebut sebagai kompetisi profesional meninggalkan kesan kelabu pada persepakbolaan Indonesia dengan terbukti adanya kasus sepakbola "GAJAH" pada tahun 2014. Pertandingan antara PSIS Semarang melawan PSS Sleman pada kompetisi Divisi Utama 2014 dimana kedua tim bermain sepakbola untuk mengalah. Kedua tim menciderai nilai sportifitas olahraga dengan alasan ingin menghindari tim Pusamania Borneo dibabak semifinal. Kasus Nova Zaenal pemain Persis Solo dan M. Mamadaou pemain Gresik United yang ditangkap pihak kepolisian terkait kasus perkelahian keduanya saat pertandingan Liga Sepakbola Divisi Utama antara Persis melawan Gresik United di Stadion Sriwedari 12 Februari 2009 adalah bukti nyata lainnya (Rahayu, 2009).

Struktur pembinaan persepakbolaan yang dilakukan PSSI saat ini dilakukan oleh sekolah sepakbola dan klub sepakbola. Sekolah sepakbola melakukan pembinaan pada pemain muda usia 7-16 tahun, dan klub sepakbola melakukan pembinaan mulai usia 17 tahun sampai dengan senior. Struktur pembinaan sepakbola dari mulai usia muda 7-19 tahun, dan usia dewasa selengkapnyanya dapat dilihat pada gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Struktur Pembinaan Sepakbola di Indonesia



Gambar 2. Struktur Pembinaan dan Kompetisi Sepakbola di Indonesia

Patar Tambunan, Risdianto, dan Zulkarnaen Lubis yang semuanya adalah mantan pemain nasional menyatakan sebagai berikut: 1) prestasi timnas Indonesia belum mampu berprestasi lagi sejak tahun 1990an dikarenakan pembinaan sepakbola di Indonesia tidak memiliki panduan yang jelas seperti dahulu, PSSI pernah menggunakan Pola Pembinaan Sepakbola Nasional (PPSN) dan terbukti sukses dengan memperoleh gelar di Sea Games 1987 dan 1991, 2) gaya bermain timnas yang agresif, cepat, ngotot, dengan mengandalkan umpan-umpan pendek sudah tidak terlihat lagi, 3) pola bermain sepakbola Indonesia direkomendasikan tidak mencontoh gaya atau pola bermain tim-tim





Eropa yang secara postur lebih tinggi, dan lebih kuat dibandingkan pemain Indonesia (Hilman Harris, 2015:1, [www.metrotv.com](http://www.metrotv.com)).

Keprihatinan terhadap prestasi tim nasional, klub dan karakter pemain sepakbola Indonesia merupakan sesuatu permasalahan yang harus dianalisis penyebabnya dan segera ditemukan solusinya agar tumbuh kebanggaan melihat tim nasional sepakbola berprestasi lagi ditingkat internasional. Penulis berpendapat bahwa salah satu penyebab kegagalan selama ini adalah proses pembinaan pemain usia muda yang belum berjalan sebagaimana mestinya. Sekolah sepakbola (SSB) adalah organisasi yang paling berperan dalam proses pendidikan dan pelatihan dalam cabang olahraga sepakbola perlu dikritisi apa sebenarnya yang salah dan harus diperbaiki agar prestasi dan karakter yang menjadi tujuan utama dalam pembinaan olahraga dapat tercapai.

Proses pembinaan yang dilakukan sebagian besar SSB, menurut penulis masih dilakukan dengan cara sporadis, belum tersistem dengan baik. Lapangan latihan yang kurang representatif adalah salah satu permasalahan yang menjadi kendala dalam proses pembinaan pemain usia muda. Komentar atau pendapat Peter Huistra, Direktur Pembinaan Usia Muda PSSI yang bekerja mulai tahun 2014 memperkuat pendapat diatas. “Saya terkejut dengan fasilitas yang ada di sini (Indonesia). Lapangan sepakbola yang ada di sini sangat buruk. Hal inilah penyebab pembinaan usia muda tidak berkembang”, (Said Yasir: [www.andalas.com](http://www.andalas.com)).

Menurut Indra Safri (mantan pelatih timnas U-19) salah satu masalah dalam pembinaan SSB adalah orientasi para pelatih yang ingin siswanya dapat segera menang dalam suatu event kompetisi antar SSB. Pola pikir inilah yang menghambat pembinaan pemain usia muda, akibatnya pemain Indonesia seolah-olah hebat ketika usia muda tetapi hilang prestasinya ketika senior. SSB jangan berorientasi pada sebuah kemenangan atau juara seperti kebanyakan saat ini. SSB seperti itu sangat disayangkan karena pada akhirnya akan berimbas pada output lulusan yang buruk. Intensitas latihan yang tinggi karena berambisi ingin menjadi juara akan menghasilkan *skill* yang buruk. Kondisi demikian akan merusak mental dan fisik pemain ([media.center.malangkota.go.id](http://media.center.malangkota.go.id)).



## PEMBAHASAN

Prestasi optimal dalam olahraga (menjadi juara) khususnya dalam cabang sepakbola adalah hasil dari proses pembinaan jangka panjang yang dikelola dan dilaksanakan secara teratur, berjenjang, berkesinambungan, dan sistematis. Permasalahan pengelolaan dan pembinaan pemain usia muda ditingkat sekolah sepakbola (SSB) perlu dicermati, dikoreksi, dan dievaluasi. Jumlah SSB di Indonesia sangat besar, jika rata-rata ditiap kota atau kabupaten berjumlah 10 SSB, diperkirakan jumlah SSB diseluruh Indonesia 5140, padahal di kabupaten-kota besar Indonesia jumlah SSB bisa mencapai 30 SSB. Sesuatu yang tidak wajar jika melihat potensi yang dimiliki Indonesia. Jumlah SSB yang sangat besar tetapi tidak berkorelasi dengan prestasi timnas dan klub sepakbola ditingkat senior. Ada sesuatu yang salah dalam pengelolaan SSB atau sistem pembinaan pemain usia muda di Indonesia.

SSB sebagai organisasi penyelenggara pembinaan pemain sepakbola usia muda seharusnya memiliki pelatih yang memiliki ilmu mendidik dan melatih usia muda, kompetisi yang sehat sesuai pertumbuhan dan perkembangan siswa, dan yang paling penting adalah mampu mengimplementasikan kurikulum yang berisi perencanaan tentang standar kompetensi lulusan, standar isi, standar proses dan standar penilaian. Studi literatur yang dilakukan penulis menemukan bahwa dinegara-negara yang prestasi sepakbolanya berada di level atas dunia, federasi atau organisasi yang bertanggung jawab pada pembinaan sepakbola telah membuat kurikulum nasional pembinaan pemain usia muda muda. Australia sebuah negara yang masuk menjadi anggota AFC sejak tahun 2007 mampu lolos sebagai salah satu wakil Asia di Piala Dunia 2010 dan 2014 memiliki kurikulum nasional untuk memberikan arah dan pedoman pada proses pembinaan pemain usia muda di seluruh Australia. FFA (Federation Football Australia) membuat dokumen yang diberi judul “*The National Football Curriculum, Roadmap to International Succes*”. Kondisi tersebut sangat berbeda dengan kondisi pembinaan sepakbola usia muda di Indonesia

Jerman peraih tropi Piala Dunia 2014 adalah negara yang sangat perhatian pada sistem pembinaan sepakbola usia muda. Jerman telah memiliki cetak biru (perencanaan) tentang sistem pembinaan pemain usia muda. Setiap klub yang berlaga di liga terbaik mereka (divisi 1 dan 2) harus



memiliki akademi dengan jumlah pemain minimal 12 orang untuk setiap jenjang kelompok umur. Jerman mendirikan 121 pusat latihan diseluruh Jerman dengan pelatih terbaik. Spanyol peraih trofi Piala Dunia 2010 dan trofi Piala Eropa 2008 memiliki akademi sepakbola La Masia dan Akademi Madrid Castila. Amerika Serikat (USA) negara yang terbilang muda untuk pengelolaan sepakbola memiliki *A Player-Centered Curriculum For Youth Soccer Development*. USA terbukti selalu lolos di kejuaraan Piala Dunia sejak tahun 1994-2014.

Kurikulum dalam bahasa Inggris ditulis *curriculum* berasal dari bahasa Yunani yaitu *curir* yang berarti pelari dan *curere* yang berarti tempat berpacu. Arti harfiah istilah kurikulum tersebut pada awalnya digunakan dalam dunia olah raga seperti bisa diperhatikan dari arti *pelari dan tempat berpacu* yang mengingatkan kita pada jenis olah raga atletik. Menurut UU No. 20 tahun 2003 kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Dari pernyataan di atas dapat didefinisikan bahwa kurikulum sekolah sepakbola adalah kurikulum (alat) yang digunakan atau dipilih oleh lembaga pendidikan untuk menyelenggarakan proses belajar mengajar atau berlatih tentang sepakbola. SSB didirikan dengan tujuan memberikan bekal kemampuan atau keterampilan bermain sepakbola agar kelak menjadi pemain sepakbola yang profesional. Pendidikan dan pelatihan yang diberikan di sekolah sepakbola adalah pengembangan keterampilan gerak (teknik), kemampuan fisik, taktik, dan ketangguhan mental bermain sepakbola. Sekolah sepakbola termasuk dalam kategori pendidikan non formal dan dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang.



Gambar 1. Cover Buku Dokumen Kurikulum Sepakbola Indonesia, Sumber: [www.pssi.org](http://www.pssi.org) (Timo Scumanen, 2012)

PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) sebagai organisasi yang bertanggungjawab terhadap pembinaan cabang sepakbola melalui bidang pembinaan usia muda telah membuat dan menghasilkan produk kurikulum dan pedoman pembinaan sepakbola untuk usia dini (5-12 tahun), usia muda (13-20 tahun) dan senior. Dokumen kurikulum yang diterbitkan oleh PSSI pada periode kepengurusan 2011-2015 menurut penulis adalah sebuah keberhasilan. Dokumen kurikulum tersebut adalah kurikulum sepakbola yang pertama kali dan secara resmi diakui oleh PSSI untuk diimplementasikan pada sistem pembinaan sepakbola di Indonesia.

Kritisi terhadap dokumen kurikulum sepakbola Indonesia khususnya pada bagian yang diimplementasikan pada SSB masih perlu terus dilakukan karena pada usia 6-16 tahun tersebut dasar-dasar tentang komponen teknik, fisik, taktik dan mental harus direncanakan dengan benar. Kurikulum dalam organisasi pendidikan memiliki empat komponen pokok yaitu tujuan, isi, strategi, dan penilaian atau evaluasi. Komponen-komponen utama kurikulum pada dokumen kurikulum yang disahkan oleh PSSI pada tahun 2012 seperti tujuan, isi, materi, bagaimana proses pembelajaran dan pelatihan, serta penilaian secara substansial memang sudah ada tetapi perlu penyempurnaan dan perlu direvisi secara berkala agar setiap periode kepengurusan dokumen kurikulum sepakbola Indonesia tersebut lebih sempurna.

Kajian terhadap kurikulum SSB Indonesia yang dilakukan oleh penulis dengan pendekatan kurikulum pada sekolah formal 2006 atau biasa disebut kurikulum 2006 (KTSP).

Kusulitan-kesulitan mungkin dialami oleh para pelatih yang menangani SSB dalam implementasi kurikulum sepakbola PSSI. Struktur atau jenjang



pendidikan yang ada atau terjadi di SSB dalam kurikulum PSSI tersebut dinyatakan usia 6-12 (usia dini), dan 13-20 tahun usia muda. Penjenjangan tersebut sebaiknya lebih dikhususkan seperti halnya pendidikan formal misalnya SSB tingkat dasar dengan memiliki kelas usia dibawah atau sama dengan 8, 10, 12 tahun. SSB tingkat menengah memiliki kelas usia dibawah atau sama dengan 13, dan 14 tahun. SSB tingkat atas memiliki kelas usia dibawah atau sama dengan 15, dan 16 tahun. Penyusunan struktur seperti diatas menurut penulis sesuai dengan kondisi nyata dilapangan sesungguhnya, siswa SSB dinyatakan lulus dengan usia maksimal 16 tahun. Pemain usia 17 tahun dan selebihnya sudah saatnya masuk ke jenjang klub sepakbola. Kritisi selengkapnya dapat dibaca pada tabel 3.

Tabel 3. Kritik Pada Kurikulum SSB Terbitan PSSI 2012

No	Aspek	Kritik Penulis
1	Struktur Kurikulum	Struktur yang disusun belum secara jelas mengatur tentang penjenjangan dalam SSB. Penjenjangan perlu untuk mengatur mata pelajaran/pelatihan yang akan diberikan pada siswa. Penjenjangan juga sangat diperlukan untuk menyusun standar kompetensi lulusan. Penulis menyarankan SSB memiliki jenjang dasar, menengah, dan lanjut. Jenjang dasar memiliki kelas tingkat A (KU 8 tahun), B (KU 10 tahun), C (KU 12 tahun), jenjang menengah D (KU 13 tahun), E (KU 14 tahun), jenjang lanjut memiliki kelas F (KU 15 tahun), G (KU 16 tahun).
2	Beban atau Jumlah Jam Latihan	Beban dan jumlah jam latihan pada kurikulum PSSI 2012 belum diatur secara spesifik berdasarkan jam pelajaran/latihan atau jam efektif. Jam pelajaran harus ditetapkan misalkan untuk jenjang SSB tingkat dasar 1 jam latihan adalah 35 menit efektif, untuk jenjang SSB menengah dan lanjut 1 jam latihan adalah 45 menit. Ketetapan tentang jam latihan terkait dengan ketetapan beban latihan misalnya untuk SSB jenjang dasar ditetapkan beban latihan untuk mata ajar sepakbola 4 jam latihan maka tiap minggunya seorang siswa akan berlatih 4 x 35 menit.
3	Standar Kompetensi Lulusan	Standar kompetensi lulusan (SKL) adalah sebuah pernyataan yang berisi kompetensi minimal yang harus dikuasai siswa untuk dapat melanjutkan kejenjang pendidikan selanjutnya. SKL pada kurikulum SSB PSSI 2012 masih parsial belum tegas dan jelas. SKL harus ditetapkan sebagai acuan para pelatih menetapkan materi, penilaian, dan ketetapan tentang kenaikan ke jenjang berikutnya.



4	Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar	Kurikulum Sepakbola PSSI 2012 mendiskripsikan tentang sasaran dan kemampuan siswa diakhir musim dengan ketetapan yang belum jelas. Kalimat-kalimat yang didiskripsikan masih sulit dipahami, penyusunan mungkin belum memenuhi kaidah ABCD yaitu audience, behaviour, Conditionn, dan Degree.
5	Materi dan Indikator	Contoh materi pelatihan dideskripsikan dengan baik pada kurikulum Sepakbola PSSI 2012. Indikator sebagai sebuah ciri-ciri tentang sebuah kompetensi telah dikuasai atau belum perlu diperjelas agar pelatih semakin mudah memahami kurikulum ini.
6	Pemilihan Media dan Penilaian	Kurikulum Sepakbola PSSI 2012 belum menjelaskan tentang media atau alat bantu yang dapat digunakan untuk mempermudah tranfer pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Penilaian yang merupakan bagian yang cukup penting dalam pelatihan atau pembelajaran. Idealnya contoh tentang bagaimana melakukan evaluasi, alat ukur yang valid dan reliabel mulai diperkenalkan pada para pelatih. Alat ukur yang diperkenalkan pada kurikulum ini masih alat ukur yang sifat subjektifitanya tinggi.
7	Silabus dan RPP	Penyusunan silabus dan rencana pelaksanaan pelatihan (program latihan harian) sudah dimuat dalam kurikulum sepakbola PSSI 2012 dengn contoh-contoh yang jelas. Kesepakatan tentang fisik, teknik, taktik, mental menjadi sebuah aspek dalam mata pelajaran sepakbola atau menjadi mata pelajaran terpisah merupakan sesuatu yang penting,
8	Format Laporan Raport	Format tentang buku laporan pelatihan sudah saatnya disusun untuk panduan para pelatih, pengurus dan orang tua tentang kemajuan dan perkembangan para siswa. Orientasi sebaaian besar SSB saat ini adalah kemenangan. SSB yang sering menang dalam kompetisi seolah-olah dianggap SSB yang berkualitas atau bermutu. Sebuah kesalahan yang harus segera diubah.

Kurikulum yang disusun oleh Timo S, C. Reyna, Javier Peres, dan Paul Gunadi yang disahkan oleh PSSI untuk dimplementasikan sejak tahun 2012 berdasarkan tabel 3 diatas perlu direvisi agar lebih mudah diimplementasikan para pelatih SSB di Indonesia. Standar kompetensi dan kompetensi dasar pada setiap kelas dan tingkatan harus dideskripsikan secara jelas agar mudah dipahami oleh para pelatih. Progresifitas atau tingkat perbedaan standar kompetensi dan kompetensi dasar antara kelompok umur 8, 10, 12 tahun pada tingkat SSB dasar, standar kompetensi dan kompetensi dasar kelompok umur 13 dan 14 tahun pada SSB tingkat menengah, dan standar





kompetensi dan kompetensi dasar pada kelompok umur 15 dan 16 tahun pada SSB tingkat atas perlu diperjelas agar pemilihan materi dan strategi pelatihan lebih tepat.

Standar kompetensi dan kompetensi dasar merupakan panduan, arah dan tujuan yang harus dicapai dalam setiap jenjang pendidikan. SSB sebagai sebuah lembaga pendidikan memiliki tugas untuk memberikan pengalaman dan pelatihan agar siswa mampu menguasai kompetensi-kompetensi yang dibutuhkan pemain sepakbola profesional. Standar kompetensi dan kompetensi dasar harus disusun secara cermat, berjenjang, meningkat secara progresif, dan memperhatikan struktur kurikulum yang sudah ditetapkan. Aspek keterampilan teknik, taktik, fisik dan mental merupakan aspek utama yang harus dikembangkan agar siswa mampu dan siap memasuki jenjang pembinaan selanjutnya yaitu klub sepakbola junior. Klub sepakbola junior membina pemain dari usia 17-21 tahun.

Komponen utama yang tidak kalah penting untuk dicermati dalam kurikulum PSSI 2012 adalah komponen penilaian. Penilaian adalah suatu proses yang harus dilakukan untuk mengetahui apakah sasaran yang harus dicapai dalam sebuah jenjang pendidikan dapat dicapai atau belum. Penilaian merupakan dasar apakah seorang siswa dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi atau harus mengulang agar kompetensi yang merupakan syarat kelulusan seorang siswa dapat dipenuhi. Kapan waktu penilaian (Raport atau Buku Laporan Pendidikan) dikomunikasikan hasilnya pada siswa dan orang tua siswa memerlukan kajian yang mendalam agar ketetapan yang diputuskan benar-benar dapat diimplementasikan SSB yang kondisinya sangat beragam dari Sabang-Meraoke.

Intrumen (alat ukur) adalah sesuatu yang sangat dibutuhkan agar data yang diperoleh dalam proses penilaian pada SSB dalam seluruh jenjang memperoleh data yang akurat. Pola pikir yang dilakukan oleh para pembina atau pelatih SSB saat ini sebagian besar masih berorientasi pada kemenangan ketika sebuah SSB mengikuti kompetisi pada setiap kelompok umur yang dikuti. Ketetapan tentang kompetensi yang harus dikuasai, instrumen (alat ukur) yang dipilih untuk memastikan apakah kompetensi telah dikuasai merupakan sesuatu yang menurut penulis sangat penting. Merubah pola pikir dari orientasi menang, menang, dan menang dalam kompetisi



menjadi orientasi kompetensi dalam pembinaan sepakbola melalui SSB bukan sesuatu permasalahan yang mudah.

### **SIMPULAN**

Lembaga pendidikan baik yang bersifat formal dan nonformal terus berupaya melakukan penyusunan dan perbaikan kurikulum agar sumber daya manusia yang dibina melalui proses pembelajaran, pelatihan mampu bersaing dengan sumber daya manusia domestik maupun dari negara negara asing. Persaingan dan kompetisi adalah sesuatu yang biasa dalam dunia olahraga, yang luar biasa adalah prestasi tim nasional sepakbola Indonesia yang dahulu dikenal sebagai raja Asia ternyata hampir dua puluh tahunan belum pernah menjadi juara Sea Games sekalipun. Tim nasional sepakbola terakhir mampu meraih medali emas pada tahun 1991 di Sea Games Manila Filipina.

Keprihatinan terhadap prestasi cabang olahraga sepakbola harus diiringi dengan berbagai analisis mengapa hal tersebut dapat terjadi. Penulis mencoba melakukan kritisi bahwa prestasi cabang sepakbola Indonesia belum sesuai harapan salah satu penyebabnya adalah sistem pembinaan pemain usia muda antara 6-16 tahun yang dilakukan belum dilakukan dengan optimal. Kurikulum SSB yang merupakan alat dan panduan dalam melaksanakan proses pembinaan masih jauh dari kata sempurna sehingga masih banyak kesulitan yang dihadapi para pelatih SSB dalam implementasinya. Kurikulum SSB yang diterbitkan PSSI pada tahun 2012 adalah sebuah dokumen yang saat ini resmi diberlakukan walaupun beberapa bagian perlu direvisi agar sesuai dengan situasi dan kondisi SSB yang saat ini sedang banyak berdiri di Indonesia.

Perbaikan masih sangat perlu dilakukan terutama pada bagian struktur kurikulum, kompetensi dasar pada setiap jenjang, dan bagaimana proses penilaiannya. Kompetensi dasar adalah sebuah kalimat yang berisi kemampuan-kemampuan baik secara pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang harus dikuasai seorang peserta didik (siswa SSB) untuk dapat dinyatakan lulus atau mampu melanjutkan ke jenjang pendidikan selanjutnya. Kompetensi dasar pada SSB Indonesia perlu distandarisasi, disusun berjenjang, dan memiliki progresifitas yang dipahami oleh seluruh pelatih SSB di Indonesia. Kompetensi dasar apa yang harus dikuasai pada batasan



jenjang kelompok umur 8, 10, dan 12 sampai dinyatakan lulus pada usia 16 tahun tentunya harus berbeda.

Sistem penilaian masih perlu dipikirkan lagi agar lebih sempurna. Kapan pengukuran untuk mengevaluasi setiap kompetensi harus dilakukan. Penilaian atau evaluasi dapat dilakukan tiap semester (6 bulan) atau akan menggunakan periode setiap 4 bulanan. Apa saja isi buku laporan pendidikan atau raport siswa SSB dari setiap jenjang merupakan sebuah rumusan yang sangat erat kaitannya dengan kompetensi yang ditetapkan, materi yang diberikan, dan strategi melatih atau mengajar pada pendidikan dan latihan di SSB. Instrumen terkait kompetensi dalam bermain sepakbola menurut penulis masih sangat perlu untuk dikembangkan agar diperoleh data yang akurat terkait pertumbuhan dan perkembangan siswa dalam belajar dan berlatih di SSB.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Achmad Syaiful Afandi. 2015. SSB Jangan Cari Juara. [kominfo.malangkota.go.id](http://kominfo.malangkota.go.id) diakses 20 Maret 2015.
- Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia. 2003. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Hilda Karli. 2014. Perbedaan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2006 dan Kurikulum 2013 untuk Jenjang Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Penabur - No.22/Tahun ke-13/Juni 2014*. Jakarta
- Hilman Haris. 2015. Ini Penyebab Prestasi Sepakbola Jalan di Tempat. [www.metrotvnews.com](http://www.metrotvnews.com) diakses 6 Maret 2015
- Rahayu, Tandiyo. 2009. *Bertinju di Arena Sepakbola*. [http://www. suara merdeka. com](http://www.suara merdeka.com), diakses 3 Maret 2009).
- Said Yasir. 2014. Infrastruktur Sepakbola Indonesia Sangat Buruk, [www.andalas .com](http://www.andalas.com) diakses 20 Januari 2015.
- Timo Scumanaen, Claudio Reyna, Perez, Paul Gunadi. Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia. [www.pssi.org](http://www.pssi.org) dikases 4 april 2015



## PENGEMBANGAN PAKET SENAM AEROBIK UNTUK TUNA NETRA

Oleh:  
CH.Fajar Sri wahyuniati  
Sri Mawarti  
Ratna Budiarti

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: fajar@uny.ac.id, ratna\_budiarti@uny.ac.id

### Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menghasilkan sebuah produk pengembangan paket senam aerobik untuk anak tuna netra sehingga mereka bisa melakukan senam secara khusus

Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Adapun prosedur pengembangan yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari empat langkah pokok sebagai berikut: Pendahuluan yang terdiri dari; melakukan identifikasi kebutuhan, menentukan jenis gerakan dalam paket senam aerobik yang akan dibuat. Melakukan Pengembangan model paket senam yang meliputi: Pengumpulan bahan-bahan yang dilakukan dengan mencari referensi, Proses pembuatan produk dengan menggunakan beberapa alternative dari berbagai jenis gerak dan dipilih yang sesuai dengan karakteristik anak tuna netra. Evaluasi produk, untuk memperoleh masukan dalam rangka memperbaiki dan merevisi produk awal yang telah dibuatnya. Tahap evaluasi ini terdiri dari :Evaluasi tahap I yaitu tahap validasi ahli materi dan ahli media. Dari saran dan masukan para ahli tersebut selanjutnya dilakukan analisis I dan revisi I. Evaluasi tahap II yaitu tahap uji coba kelompok kecil, analisis II dan revisi II Evaluasi tahap III yaitu tahap uji coba lapangan, analisis III dan revisi III Setelah data terkumpul, maka data tersebut diklasifikasikan menjadi dua kelompok data, yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data yang bersifat kualitatif diperoleh melalui kegiatan validasi ahli dan kegiatan uji coba yang berupa masukan, tanggapan serta kritik dan saran. Masukan dan saran dari ahli materi dan media selanjutnya diformulasikan dan diambil sari masukannya untuk perbaikan dan penyempurnaan produk. Teknik analisis data kuantitatif dalam penelitian ini dianalisis menggunakan *statistic deskriptif persentase*

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan ini dapat disimpulkan bahwa pengembangan paket senam aerobik untuk anak tuna netra diperoleh hasil pada tahap pemanasan terdiri dari 22 gerakan, inti 5 rangkaian gerak, dan pendinginan 11 gerakan. Hasil skor dari ahli materi sebesar 88,23%, dan ahli media sebesar 82,35%, masuk ke dalam kategori layak. Maka pengembangan produk paket senam aerobik tersebut dapat dilanjutkan untuk diujicobakan

KataKunci: Pengembangan, Senam aerobik, Tuna netra



## **PENDAHULUAN**

Semakin banyaknya macam senam yang berkembang dalam masyarakat umum maka semakin bervariasi dan banyak inovatif yang harus ditampilkan untuk mengikuti perkembangan atau mengikuti tren yang terjadi. Banyak sudah model-model senam hampir setiap tahun ada 2-3 macam senam yang baru yang bisa dipelajari oleh masyarakat. Sampai saat ini belum pernah ditemui mengenai senam yang memang diciptakan untuk penyandang tuna netra. Pada kenyataan yang banyak ditemui di lapangan. Para penyandang tuna netra mendapatkan perlakuan yang tidak seharusnya dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani meskipun seharusnya mereka mempunyai hak yang sama dengan anak normal yang lainnya. Banyak diantara mereka merasa bahwa dengan keterbatasan itulah mereka tidak akan dapat melaksanakan kegiatan olahraga selayaknya anak-anak normal.

Dengan berdasar kenyataan di lapangan tersebut perlu kiranya diciptakan satu bentuk senam khusus yang dapat dilaksanakan oleh penyandang tuna netra agar mereka tetap dapat beraktivitas mengikuti olahraga senam. Senam untuk tuna netra ini dikembangkan secara khusus melalui beberapa tahapan yang harus dilalui oleh karena itu diperlukan penelitian untuk mengembangkan produk senam ini yang nantinya hasilnya bisa digunakan untuk para tuna netra.

### **Pengertian Tuna Netra**

Anak dikatakan tuna netra apabila mereka kehilangan daya lihatnya sedemikian rupa sehingga tidak dapat menggunakan fasilitas pendidikan anak awas atau normal pada umumnya sehingga untuk mengembangkan potensinya diperlukan layanan pendidikan khusus. Anak tuna netra memiliki ciri-ciri fisik secara khusus. Adapun ciri-ciri fisik tersebut antara lain :

1. Memiliki daya dengar yang sangat kuat sehingga dengan cepat pesan-pesan melalui pendengaran dapat dikirim ke pusat pengertian di otak.
2. Memiliki daya pendengaran langsung dapat dikirim ke pusat pengertian di otak.
3. Kadang-kadang mereka suka mengusap-usap mata dan berusaha membelalakkannya.



Kadang-kadang mereka memiliki perilaku yang kurang sedap bila dilihat oleh orang normal pada umumnya atau dengan sebutan *blindism* (misalnya; mengkerut-kerutkan kening, menggelengkan kepala secara berulang-ulang dengan tanpa disadarinya) (file:///J:/TUNA%20NETRA%20\_%20Fnpinky%27s%20Blog.htm) Tunanetra adalah seseorang yang karena sesuatu hal tidak dapat menggunakan matanya sebagai saluran utama dalam memperoleh informasi dari lingkungannya. Adanya ketunanetraan pada seseorang, secara otomatis akan mengalami keterbatasan. Keterbatasan itu adalah dalam hal : (1) memperoleh informasi dan pengalaman baru, (2) dalam interaksi dengan lingkungan, dan (3) dalam bergerak serta berpindah tempat (mobilitas). Oleh karena itu, dalam perkembangannya seorang anak tunanetra mengalami hambatan atau sedikit terbelakang mobilitasnya bila dibandingkan dengan anak normal yang awas. (Ahmad Nawawi, 2011:3)

Pada dasarnya tuna netra dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu kelompok yang *low vision* dan buta total. Klasifikasi tersebut dijelaskan sebagai berikut :

1. Kurang awas (*low vision*), yaitu seseorang dikatakan kurang awas bila ia masih memiliki sisa penglihatan sedemikian rupa sehingga masih dapat sedikit melihat atau masih bisa membedakan gelap dan terang.
2. Buta (*blind*), yaitu seseorang dikatakan buta apabila ia sudah tidak memiliki sisa penglihatan sehingga tidak dapat membedakan gelap dan terang.

### **Klasifikasi Tuna Netra**

Klasifikasi tunanetra secara garis besar dibagi empat yaitu:

1. Berdasarkan waktu terjadinya ketunanetraan
  - a. Tunanetra sebelum dan sejak lahir; yakni mereka yang sama sekali tidak memiliki pengalaman penglihatan.
  - b. Tunanetra setelah lahir atau pada usia kecil; mereka telah memiliki kesan-kesan serta pengalaman visual tetapi belum kuat dan mudah terlupakan.
  - c. Tunanetra pada usia sekolah atau pada masa remaja; mereka telah memiliki kesan-kesan visual dan meninggalkan pengaruh yang mendalam terhadap proses perkembangan pribadi.
  - d. Tunanetra pada usia dewasa; pada umumnya mereka yang dengan segala kesadaran mampu melakukan latihan-latihan penyesuaian diri.





- e. Tunanetra dalam usia lanjut; sebagian besar sudah sulit mengikuti latihan-latihan penyesuaian diri.
2. Berdasarkan kemampuan daya penglihatan
    - a. Tunanetra ringan (*defective vision/low vision*); yakni mereka yang memiliki hambatan dalam penglihatan akan tetapi mereka masih dapat mengikuti program-program pendidikan dan mampu melakukan pekerjaan/kegiatan yang menggunakan fungsi penglihatan.
    - b. Tunanetra setengah berat (*partially sighted*); yakni mereka yang kehilangan sebagian dayapenglihatan, hanya dengan menggunakan kaca pembesar mampu mengikuti pendidikan biasa atau mampu membaca tulisan yang bercetak tebal.
    - c. Tunanetra berat (*totally blind*); yakni mereka yang sama sekali tidak dapat melihat.
  3. Berdasarkan pemeriksaan klinis
    - a. Tunanetra yang memiliki ketajaman penglihatan kurang dari 20/200 dan atau memilikibidang penglihatan kurang dari 20 derajat.
    - b. Tunanetra yang masih memiliki ketajaman penglihatan antara 20/70 sampai dengan 20/200 yang dapat lebih baik melalui perbaikan.

### C. Penyebab Tuna Netra

Faktor yang menyebabkan terjadinya ketunanetraan antara lain:

#### 1. Pre-natal

Faktor penyebab ketunanetraan pada masa pre-natal sangat erat hubungannya dengan masalah keturunan dan pertumbuhan seorang anak dalam kandungan, antara lain:

- a. Keturunan

Ketunanetraan yang disebabkan oleh faktor keturunan terjadi dari hasil perkawinan bersaudara, sesama tunanetra atau mempunyai orang tua yang tunanetra. Ketunanetraan akibat faktor keturunan antara lain *retinitis pigmentosa*, penyakit pada retina yang umumnya merupakan keturunan. Penyakit ini sedikit demi sedikit menyebabkan mundur atau memburuknya retina. Gejala pertama biasanya sukar melihat di malam hari, diikuti dengan hilangnya penglihatan *periferal*, dan sedikit saja penglihatan pusat yang tertinggal.



b. Pertumbuhan seorang anak dalam kandungan

Ketunanetraan yang disebabkan karena proses pertumbuhan dalam kandungan dapat disebabkan oleh:

1. Gangguan waktu ibu hamil.
2. Penyakit menahun seperti TBC, sehingga merusak sel-sel darah tertentu selamapertumbuhan janin dalam kandungan.
3. Infeksi atau luka yang dialami oleh ibu hamil akibat terkena *rubella* atau cacarair, dapat menyebabkan kerusakan pada mata, telinga, jantung dan systemsusunan saraf pusat pada janin yang sedang berkembang.
4. Infeksi karena penyakit kotor, *toxoplasmosis*, *trachoma* dan tumor.Tumor dapatterjadi pada otak yang berhubungan dengan indera penglihatan atau pada bola mata itu sendiri.
5. Kurangnya vitamin tertentu, dapat menyebabkan gangguan pada mata sehingga ilangnya fungsi penglihatan.

**2. Post-natal**

Penyebab ketunanetraan yang terjadi pada masa *post-natal* dapat terjadi sejak atau setelah bayi lahir antara lain:

- a. Kerusakan pada mata atau saraf mata pada waktu persalinan, akibat benturan alat-alat atau benda keras.
- b. Pada waktu persalinan, ibu mengalami penyakit *gonorrhoe*, sehingga baksil *gonorrhoe* menular pada bayi, yang pada akhirnya setelah bayi lahir mengalami sakit dan berakibat hilangnya daya penglihatan.
- c. Mengalami penyakit mata yang menyebabkan ketunanetraan, misalnya:1). *Xerophthalmia*; yakni penyakit mata karena kekurangan vitamin A.2).*Trachoma*; yaitu penyakit mata karena virus *chilimidezoon trachomanis*.3).*Catarac*; yaitu penyakit mata yang menyerang bola mata sehingga lensa mata menjadi keruh, akibatnya terlihat dari luar mata menjadi putih.4). *Glaucoma*; yaitu penyakit mata karena bertambahnya cairan dalam bola mata, sehingga tekanan pada bola mata meningkat.5). *Diabetik Retinopathy*; adalah gangguan pada retina yang disebabkan karena diabetis. Retina penuh dengan pembuluh-pembuluh darah



dan dapat dipengaruhi oleh kerusakan sistem sirkulasi hingga merusak penglihatan.6). *Macular Degeneration*; adalah kondisi umum yang agak baik, dimana daerah tengah dari retina secara berangsur memburuk. Anak dengan retina degenerasi masih memiliki penglihatan perifer akan tetapi kehilangan kemampuan untuk melihat secara jelas objek-objek di bagian tengah bidang penglihatan.7). *Retinopathy of prematurity*; biasanya anak yang mengalami ini karena lahirnya terlalu prematur. Pada saat lahir masih memiliki potensi penglihatan yang normal. Bayi yang dilahirkan prematur biasanya ditempatkan pada inkubator yang berisi oksigen dengan kadar tinggi, sehingga pada saat bayi dikeluarkan dari inkubator terjadi perubahan kadar oksigen yang dapat menyebabkan pertumbuhan pembuluh darah menjadi tidak normal dan meninggalkan semacam bekas luka pada jaringan mata. Peristiwa ini sering menimbulkan kerusakan pada selaput jala (retina) dan tunanetra total.

- d. Kerusakan mata yang disebabkan terjadinya kecelakaan, seperti masuknya benda keras atau tajam, cairan kimia yang berbahaya, kecelakaan dari kendaraan, dll.

#### **D. Dampak Ketunanetraan terhadap Motorik dan Mobilitas**

Menurut Rogow (dalam Ahmad Nawawi, 2011:3) mengemukakan bahwa anak tunanetra memiliki kesulitan gerak berupa:

1. *Spasticity* yang ditunjukkan oleh lambatnya bergerak, kesulitan, dan koordinasi gerak yang buruk;
2. *Dyskinesiaya* itu adanya aktivitas gerak yang tak disengaja, gerak athetoid, gerak Tak terkontrol, tak beraturan, gerakan patah-patah, dan berliku-liku;
3. *Ataxia* yaitu koordinasi yang buruk pada keseimbangan postur tubuh, orientasi terbatas, oleh akibat kekakuan atau ketidakmampuan dalam menjaga keseimbangan;
4. *Mixed Types* merupakan kombinasi pola-pola gerak *dyskitenik*, *spastic*, dan *ataxic*;
5. *Hypotonia* ditunjukkan oleh kondisi lemahnya otot-otot dalam merespon stimulus Dan hilangnya gerak refleks; .(file:///J:/Pe-



Ka.eM%E2%80%A6.%20Tuna%20Netra%20\_%20Lupiq%27s%20Blog.htm)

### **E. Pengertian Senam**

Senam diartikan sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksikan dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis, dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Imam Hidayat, 1996:13). Senam aerobik adalah rangkaian gerak ritmis dengan iringan musik, dikerjakan berkelanjutan menggunakan otot-otot besar tubuh (Djoko pekik 2000:24). Senam aerobik termasuk oleh FIG dikelompokkan dalam senam umum, senam ini banyak digemari oleh hampir semua lapisan masyarakat, karena gerakannya mudah, tidak berisiko, tidak menuntut prestasi, biayanya murah. Jika dibanding dengan senam prestasi maka penggemar senam aerobik masih lebih banyak.

#### **a. Senam Aerobik**

Senam Aerobik adalah suatu bentuk latihan yang terdiri dari latihan aerobik berirama dengan pelatihan kekuatan dan peregangan yang rutin dalam rangka meningkatkan semua unsur-unsur kebugaran (fleksibilitas, kekuatan otot, dan kebugaran cardio vascular). Senam aerobik ini merupakan suatu bentuk proses kegiatan fisik yang ritmis dilakukan secara terus menerus dengan memadukan beberapa gerakan yang bertujuan untuk menguatkan jantung, peredaran darah, otot dan membakar lemak sehingga tubuh memerlukan oksigen yang lebih banyak dan denyut nadi meningkat (Lynne B.2001). Istilah senam aerobik sering dikatakan sebagai latihan olahraga yang bertujuan untuk mencapai kesegaran kardiorespiratori atau kesegaran aerobik.

#### **b. Teknik Dasar dan Pelaksanaan Senam Aerobik.**

Senam aerobik sebagai salah satu bentuk senam yang kompleks, gerakan yang dilakukan memerlukan koordinasi yang cukup dari bagian-bagian tubuh, baik dari kepala sampai kaki. Senam aerobik mudah dilakukan, dapat diikuti oleh siapa saja, remaja, dewasa, yang tua baik laki-laki maupun perempuan. Senam aerobik dilakukan dengan beberapa gerakan yang harus diperhatikan, yaitu gerakan dasar (*basic step*) terdiri :



- a) Gerakan kaki: gerakan kaki merupakan gerakan dasar yang penting dan harus diperhatikan, sebelum dilanjutkan dengan gerakan tangan. Contoh gerakan dasar kaki: *marching in place, step, lunges, V-step, knee up* dll.
- b) Gerakan lengan : merupakan rangkaian gerakan koordinasi dengan kaki, dengan tujuan agar seluruh komponen tubuh dapat bergerak dengan aktif secara maksimal, contoh gerakan: *chest press, overhead, biceps curl, triceps, butter fly* dll.

Faktor yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan program latihan senam aerobik selain masalah kesehatan dan keselamatan adalah latihan harus menyenangkan, tidak membosankan, bervariasi baik gerakan maupun musik pengiringnya dalam pelaksanaan senam aerobik harus memperhatikan;1). Prosedur latihan2).Dosis latihan 3). Memonitor denyut jantung

### **Sistematika Senam Aerobik**

Senam aerobik merupakan rangkaian gerak ritmis dengan iringan musik dikerjakan secara berkelanjutan dengan menggunakan otot-otot besar tubuh. Adapun fase-fase atau sistematika dalam senam aerobik menurut Woerjati Soekarno (1998: 18 – 27) dan diperkuat oleh pendapat C. Fajar S. (2006;2) adalah:

- 1) Pemanasan (*warming up*), Pemanasan merupakan sesuatu yang harus dilakukan untuk mengawali suatu aktivitas olahraga atau latihan dengan tujuan untuk mempersiapkan seluruh tubuh/anggota badan agar dapat melakukan aktivitas gerakan yang lebih berat pada latihan berikutnya dan tidak menimbulkan terjadinya cedera.
- 2) Latihan inti meliputi 3 (tiga) bagian yaitu:
  - a) Pemanasan aerobik dengan menggunakan *low impact aerobik*
  - b) Puncak aerobik dilakukan dengan menggunakan *low impact, high impact, dan mix impact*.
  - c) Pendinginan dilakukan dengan menggunakan *low impact aerobik*
- 3) Latihan Pembentukan (*Calistenic*)

Latihan pembentukan otot-otot tubuh dapat dilakukan dengan beban tubuh sendiri atau dengan beban luar.Latihan ini meliputi



pembentukan otot lengan atas, bahu, dada, perut, punggung, pinggang dan lain sebagainya.

4) Peregangan dan Pendinginan

Latihan pendinginan dilakukan dengan tujuan menurunkan suhu badan sehingga kembali ke normal, dengan menurunkan identitas latihan secara bertahap melalui gerakan-gerakan melenturkan dan meregangkan otot tubuh dengan rileks secara perlahan-lahan.

Latihan yang teratur, terukur dan terstruktur adalah merupakan dari latihan senam aerobik yang diharapkan.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun latihan adalah sebagai berikut:

- a. Jenis, macam latihan harus diseleksi dan diteliti (setelah analisis yang cermat tentang pengaruhnya terhadap tubuh), latihan yang tidak berguna harus dihilangkan.
- b. Pelaksanaan gerak harus tepat (harus ada koreksi dan remidasi)
- c. Dilakukan dengan sikap permulaan dan akhir yang benar
- d. Semua latihan mempunyai dosis yang sesuai dengan tujuan

#### **F. Pengaruh dan Manfaat Senam**

Senam yang dilakukan dengan benar dapat memberi manfaat bagi kebugaran jasmani. Kebugaran sering dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa rasa lelah yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk keperluan mendadak. Kebugaran merupakan pendukung utama penampilan dan prestasi, ditopang oleh kerja sama system tubuh. Pengaruh seketika disebut respon dan pengaruh jangka panjang akibat latihan teratur disebut adaptasi. Dengan demikian apabila melakukan senam aerobik secara kontinyu/terus menerus, akan memberi dampak/pengaruh; respon dan adaptasi pada jantung, system pernapasan, system energi, dan respon adaptasi khusus.

Suatu latihan yang memberi perubahan fisiologis dan melindungi tubuh terhadap penyakit jantung koroner adalah olahraga yang terutama meningkatkan kapasitas sistem sirkulasi (jantung dan pembuluh darah). Dan sistem respirasi (paru), dan aktifitas tersebut yang dinamakan dengan aerobik (Woerjati Soekarno, 1998; 6). Melakukan senam aerobik secara rutin banyak





memperoleh manfaat antara lain: manfaat fisik (misalnya semakin lancar peredaran darah), manfaat psikis (contoh terjadinya penurunan stress), dan manfaat sosial yang membuat seseorang lebih percaya diri dan dapat memperluas jaringan komunikasi.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Produk-produk yang dihasilkan dalam penelitian pengembangan antara lain materi-materi pelatihan untuk guru atau pelatih, materi pembelajaran untuk peserta didik, media pembelajaran untuk memudahkan belajar, dan lain sebagainya

Borg dan Gall 1983, (dalam Nana Syaodih Sukmadinata, 2006:163) menyatakan bahwa prosedur penelitian pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama, yaitu: (1) mengembangkan produk, dan (2) menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan. Tujuan pertama disebut fungsi pengembangan, sedangkan tujuan kedua disebut sebagai validasi. Adapun prosedur pengembangan yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari empat langkah pokok sebagai berikut:

1. Pendahuluan yang terdiri dari;
  - a. melakukan identifikasi kebutuhan,
  - b. menentukan jenis gerakan dalam paket senam aerobik yang akan dibuat.
2. Melakukan Pengembangan model paket senam yang meliputi:
  - a. Pengumpulan bahan-bahan yang dilakukan dengan mencari referensi
  - b. Proses pembuatan produk dengan menggunakan beberapa alternative dari berbagai jenis gerak dan dipilih yang sesuai dengan karakteristik anak tuna netra.
3. Evaluasi produk, untuk memperoleh masukan dalam rangka memperbaiki dan merevisi produk awal yang telah dibuatnya. Tahap evaluasi ini terdiri dari:
  - a. Evaluasi tahap I yaitu tahap validasi ahli materi dan ahli media. Dari saran dan masukan para ahli tersebut selanjutnya dilakukan analisis I dan revisi I.
  - b. Evaluasi tahap II yaitu tahap uji coba kelompok kecil, analisis II dan revisi II
  - c. Evaluasi tahap III yaitu tahap uji coba lapangan, analisis III dan revisi IIISetelah dilakukan serangkaian proses tahapan tersebut maka akan diperoleh sebuah paket senam aerobik untuk anak tuna netra.



#### **D. Ahli Materi dan Ahli Media Pembelajaran**

Ahli materi yang dimaksud adalah dosen, pelatih atau pakar senam yang berperan untuk menentukan apakah materi senam sudah sesuai tingkat kedalaman materi dan kebenaran materi yang digunakan atau belum. Sedangkan Ahli media yang dimaksud adalah dosen atau pakar yang biasa menangani dalam hal media pembelajaran.

#### **E. Uji coba produk**

Ujicoba produk dimaksudkan untuk mengumpulkan data dari pemakai dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan produk yang dibuat. Data tersebut dapat digunakan untuk memberikan kelayakan dan keefektifan paket senam yang dibuatnya. Dengan demikian produk yang dibuat telah dilakukan uji empiris dan mendapatkan hasil kelayakan.

Pada penelitian ini baru sampai taraf uji ahli saja untuk penelitian selanjutnya dilakukan uji coba pada siswa SLB. Uji coba tersebut akan dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah uji coba kelompok kecil dengan jumlah subyek penelitian lebih sedikit dibandingkan dengan ujicoba kelompok besar.

#### **F. Jenis Data**

Data yang diperoleh dari penelitian ini berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif didapatkan dari penilaian kualitas produk paket senam aerobik yang digunakan untuk pengembangan mutu produk. Dalam pengembangan yang perlu diperhatikan adalah terkait dengan kualitas aspek isi: terdiri dari kebenaran materi, dan kebaruan materi, sedangkan kualitas aspek tampilan produk meliputi: kejelasan petunjuk, tampilan gambar, komposisi gerak, dan kemudahan dalam melaksanakan gerakan.

Menurut Sugiyono (2011:102) instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati. Instrumen ini bertujuan untuk menggali data yang diperlukan dalam pengembangan produk paket senam aerobik. Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian pengembangan ini adalah dengan menggunakan angket.

Angket disusun berdasarkan kisi-kisi yang telah dikembangkan dan disusun menggunakan pilihan jawaban “Sesuai dan Tidak”. Angket tersebut ditujukan untuk ahli materi, (untuk menggali konten paket senam), ahli media (untuk menggali kualitas tampilan dan teknis produk) dan pengguna (untuk



menggalai kualitas produk dan kemudahan dalam pemakaian produk). Instrument ini akan dikatakan baik apabila instrument tersebut memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas *logic*. Berikut kisi-kisi instrumen yang dikembangkan.

Tabel 1. Kisi-kisi instrument validasi ahli materi terhadap aspek isi/materi paket senam

No	Komponen	Indikator
1	Kualitas Materi	Kebenaran Konsep Keragaman dan kekayaan gerakan Kecukupan materi untuk mencapai tujuan Kesesuaian materi dan tingkat kesulitan Sistematika penyajian
2	Kualitas visual	Relevansi gambar dengan materi c. Relevansi music / alat peraga yang digunakan

Tabel 2. Kisi-kisi untuk Validasi Ahli Media

No	Komponen	Indikator
1	Komposisi media	Kesesuaian media alat bantu Keserasian gambar
2	Kejelasan dan kualitas tampilan gambar	Pemilihan jenis dan ukuran gambar dan keterangannya Kejelasan dan kesesuaian bentuk gambar

Tabel 3. Kisi-kisi untuk validasi pengguna (ujicoba)

No	Komponen	Indikator
1	Kejelasan media gambar	Gambar jelas dilihat Gambar mudah dipahami
2	Kejelasan petunjuk penggunaan	Petunjuk mudah dipahami Bahasa simple dan sederhana

### Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka data tersebut diklasifikasikan menjadi dua kelompok data, yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data yang bersifat kualitatif diperoleh melalui kegiatan validasi ahli dan kegiatan uji coba yang berupa masukan, tanggapan serta kritik dan saran. Masukan dan saran dari ahli materi dan media selanjutnya diformulasikan dan diambil sari masukannya untuk perbaikan dan



penyempurnaan produk. Teknik analisis data kuantitatif dalam penelitian ini dianalisis menggunakan statistic deskriptif persentase.

#### **G. HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN**

Anak tuna netra merupakan salahsatu dari sekelompok anak yang berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus antara lain anak yang memiliki ketunaan seperti tuna netra, tuna wicara, tuna rungu, tuna daksa, dan lainnya. Sampai saat ini aktivitas fisik yang dilakukan oleh mereka masih sangat kurang. Hal ini disebabkan belum banyaknya referensi dan pengembangan olahraga adaptif. Anak yang berkebutuhan khusus pada umumnya memiliki tingkat kebugaran yang relatif masih rendah. Upaya guru untuk meningkatkan kebugaran telah dilakukan, namun sarana dan prasarana pendukung masih sangat terbatas.

Berdasarkan observasi dilapangan masih sangat sedikit bentuk-bentuk latihan atau olahraga yang diberikan pada anak tuna netra. Berdasarkan pengamatan dilapangan bentuk paket senam aerobik yang dikhususkan bagi anak tuna netra belum banyak dikembangkan. Sehingga pengembangan paket senam aerobik untuk anank tuna netra ini sangat dinantikan kehadirannya dilingkungan mereka. Disamping menggembirakan, mudah dilakukan juga dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran fisik anak tersebut. Dengan demikian paket tersebut akan menjadi salah satu alternatif jenis aktivitas pilihan bagi guru penjas adaptif maupun guru-guru di SLB. Paket senam aerobik dikemas dalam bentuk latihan yang mudah dan menggembirakan.

##### **Deskripsi Draf Produk Awal**

Pada mulanya proses yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menentukan produk yang akan dikembangkan yang berupa paket senam aerobik, tahap selanjutnya adalah membuat produk dengan menggunakan pertimbangan beberapa langkah yaitu:

1. Menganalisis tujuan dan isi materi paket senam aerobik
2. Menganalisis jenis-jenis gerak yang akan digunakan untuk menyusun paket senam
3. Mengkaji prinsip dasar senam dan disesuaikan dengan karakteristik anak tuna netra



4. Menetapkan dan memastikan gerak yang sesuai
5. Menyusun draf awal paket senam aerobik untuk anak tuna netra.

Serangkaian proses penyusunan desain paket senam selesai, maka selanjutnya telah dihasilkan draf produk awal paket senam aerobik. Adapun draf paket senam tersebut meliputi hal-hal sebagai berikut:

No	Tahapan	Jumlah Jenis gerak	Hitungan
1	Pemanasan	22 jenis gerakan, dengan variasi gerak dan ulangan Gerak interval	2 x 8 hitungan
2	Inti	5 gerakan inti (1-5: masing-masing terdiri dari rangkaian gerak 2-4 jenis gerakan), perpindahan gerak inti selalu diselingi gerak interval	4 x pengulangan (masing-masing gerak inti)
3	Pendinginan	11 macam gerakan	2x pengulangan setiap gerakan

**Tabel 4: Bentuk Rangkaian Gerak dan Penjelasan Lihat Lampiran.**

#### Validasi ahli

Validasi draf produk awal berupa paket senam aerobik untuk anak tuna netra dilakukan pada tahap awal sebelum dilakukan revisi dan ujicoba kelompok kecil. Pada tahap validasi ini peneliti memilih ahli materi dari pakar senam yang juga seorang dosen kepelatihan senam yaitu Endang Rini Sukamti, MS, dan validasi media dipilih dosen yang jugamengajar komunikasi dan teknologi kepelatihan yaitu Dr. Siswantoyo. Validasi dilakukan dengan cara memberikan draf produk awal berupa paket senam aerobik untuk tuna netra, disertai dengan lembar evaluasi untuk ahli media dan materi yang dijabarkan dari kisi-kisi yang telah dibuat. Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi aspek yang akan diukur sesuai dan tidaknya paket senam yang dikembangkan untuk tuna netra. Hasil validasi dari ahli materi dan ahli media dirangkum sebagai berikut.

Masukan saran ahli materi	Masukan saran ahli media
1. Variasi gerak senam perlu disusun dan diurutkan	1. Dipertimbangkan dan dipilih media atau alat bantu yang menggembirakan



<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Hitungan perlu diperhatikan jumlah ulangnya dan disesuaikan dengan tujuannya</li> <li>3. Pada gerakan inti perlu diurutkan gerakannya berdasar adaptasi dan kerja otot</li> <li>4. Untuk hitungan sebaiknya ada rangsangan dengan bentuk bunyi, aba-aba, atau dengan musik yang menggugah semangat bergerak.</li> <li>5. Untuk meningkatkan kebugaran, maka perlu dipertimbangkan durasi waktu senam, dan intensitasnya.</li> </ol>	<p>dan aman.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Keserasian gambar dengan background dibuat kontras sehingga gambar tampak lebih jelas dan mudah dipahami</li> <li>3. Pilih gambar yang clear dan ukuran yang sesuai.</li> <li>4. Buat keterangan gambar dengan Bahasa yang sederhana dan mudah dipahami</li> <li>5. Sesuaikan keterangan dan gambar yang ditampilkan.</li> <li>6. Beri pengantar dalam buku petunjuk dengan jelas maksud, tujuan dan manfaat senam aerobik untuk tuna netra</li> </ol>
---	---

**Tabel5: Rangkuman Masukan dan Saran dari Ahli Materi dan Ahli Media Revisi Produk Paket Senam Aerobik**

Draf produk awal paket senam aerobik untuk anak tuna netra telah dilakukan validasi oleh ahli materi dan media. Masukan dan saran dari kedua ahli tersebut telah dirangkum dan disarikan untuk perbaikan dan penyempurnaan produk tersebut

Pada tahap pemanasan tersebut hitungan rata-rata pada setiap gerakan 2x8 hitungan. Hal tersebut dimaksudkan untuk memudahkan siswa dalam menghafal, karena kemampuan ingatan anak tuna netra kurang sebaik anak normal sehingga jumlah gerakan dikurangi dan jumlah hitungan ditambahkan. Selanjutnya pada tahap inti terdiri dari 5 macam latihan inti, yang masing – masing inti terdiri dari 2-4 rangkaian gerak. Pada tahap pendinginan terdiri dari 11 macam gerakan dengan hitungan ada yang 1x8 dan 2x8 hitungan. Hal tersebut ditujukan agak otot yang telah digunakan dapat diulur kembali dan pulihasal, sehingga anak tidak merasakan atau mengalami sakit atau kaku-kaku setelah melakukan senam. Tampilan gambar dan penjelasan gerak pada setiap tahapan secara rinci dapat dilihat pada lampiran.

Setelah dilakukan perbaikan dan penyempurnaan sesuai dengan masukan dari para ahli, selanjutnya hasil revisi tersebut diberikan kepada para ahli materi dan media kembali untuk mendapatkan validasi yang lebih konkrit, disertai dengan format evaluasi yang telah ada pilihan jawaban dengan kata “sesuai=1 dan tidak sesuai=0”. Dari 17 item soal dari ahli materi menyatakan jawaban dengan memilih “sesuai” ada 15 dan tidak sesuai ada 2 jawaban,





sedangkan ahli media dari 17 item soal menyatakan jawaban dengan menyatakan “sesuai” ada 14 jawaban dan tidak sesuai 3 jawaban. Selanjutnya dilakukan penghitungan persentase dengan menghitung skor “sesuai” : skor total  $\times \% = 14/17 \times 100 = 82,35\%$ , dan jawaban “tidak sesuai” =  $3/17 \times 100 = 17,64\%$ . Penilaian ahli media dengan jawaban “sesuai” =  $14/17 \times 100 = 82,35\%$ , dan jawaban “tidak sesuai” =  $3/17 \times 100 = 17,64\%$ .

Berdasarkan dari hasil penghitungan persentase jawaban “sesuai” dari ahli materi sebesar 88,23%, dan jawaban ahli media dengan jawaban ‘sesuai’ sebesar 82,35% berada pada rentang 76% - 100% maka dikatakan masuk pada kategori layak. Berdasarkan hasil penilaian dari ahli materi dan ahli media tersebut berada diatas 76%, maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan produk paket senam aerobik untuk anak tuna netra dikatakan layak untuk diujicobakan. Karena adanya keterbatasan dalam penelitian ini, maka hasil penelitian pada periode ini dihentikan sampai pada tahap penyusunan atau pengembangan produk paket senam aerobik untuk tuna netra saja. Sedangkan untuk ujicoba kelompok kecil dan kelompok besar atau uji lapangan akan diusulkan pada tahap penelitian lanjutan dimasa yang akan datang.

## **KESIMPULAN & SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan ini dapat disimpulkan bahwa pengembangan paket senam aerobik untuk anak tuna netra diperoleh hasil pada tahap pemanasan terdiri dari 22 gerakan, inti 5 rangkaian gerak, dan pendinginan 11 gerakan. Hasil skor dari ahli materi sebesar 88,23%, dan ahli media sebesar 82,35%, masuk ke dalam kategori layak. Maka pengembangan produk paket senam aerobik tersebut dapat dilanjutkan untuk diujicobakan.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan:

- a. Untuk diujicobakan pada kelompok kecil dan kelompok besar dengan jumlah orang coba yang proporsional.
- b. Orang coba yang digunakan dapat diklasifikasikan kedalam dua kelompok yaitu yang memiliki ketunaan masuk *low vision* dan buta total.



#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Nawawi. (2011). *Analisis Mobilitas Tunanetra: Disampaikan pada Pelatihan Program Khusus Orientasi dan Mobilitas yang dilaksanakan Balai Pelatihan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Luar Biasa Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat, Hotel Bumi Makmur Indah Lembang.*
- Brick Lynne (2001). *Bugar dengan Senam Aerobik.* Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada
- C. Fajar S. (2006). *Teknik Dasar Senam aerobik. Materi pelatihan sekolah instruktur Senam.* Yogyakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *“Dasar Kepeleatihan”.* Yogyakarta. FIK. UNY
- \_\_\_\_\_. (2006). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga.* Yogyakarta: Andi Offset
- Hurlock, Elizabeth. (1980). *“Psikologi Pengembangan”.* Edisi V. Jakarta: Erlangga
- Imam Hidayat. (1996). *Senam, Diktat.* Bandung, FPOK IKIP Bandung
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2006). *Metode Penelitian pendidikan.* Bandung: Sinar Baru Bandung
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung. Alfabeta.
- Woerjati Soekarno. (1998). *Dasar-dasar Senam Aerobik.* Yogyakarta
- [. \(file:///J:/PeKa.eM%E2%80%A6.%20Tuna%20Netra%20%20Lupiq%27s%20Blog.htm](file:///J:/PeKa.eM%E2%80%A6.%20Tuna%20Netra%20%20Lupiq%27s%20Blog.htm)  
<file:///J:/TUNA%20NETRA%20%20Fnpinky%27s%20Blog.htm>)



## **KELAINAN PERILAKU MAKAN (ANOREXIA NERVOSA) PADA ATLET**

Oleh:  
Cerika Rismayanthi

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: cerikafik@gmail.com

### **Abstrak**

Nutrisi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet pada saat bertanding. Selain itu nutrisi ini dibutuhkan pula pada kerja biologik tubuh, untuk penyediaan energi tubuh pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktivitas fisik, misalnya pada saat latihan (*training*), bertanding dan saat pemulihan, baik setelah latihan maupun setelah bertanding. Nutrisi juga dibutuhkan untuk memperbaiki atau mengganti sel tubuh yang rusak. Banyak pelatih atau atlet yang menganggap bahwa asupan nutrisi pada atlet sama saja dengan yang bukan atlet. Kenyataannya tidak demikian, asupan nutrisi pada atlet disiapkan berdasarkan pengetahuan tentang dominasi energi yang akan digunakan, peran sumber nutrisi tertentu pada proses penyediaan energi.

Anoreksia Nervosa yaitu suatu penyakit kelainan yang biasanya dapat ditandai dengan adanya perubahan pada tubuh dan bisa juga dikatakan sebagai perubahan gambaran pada tubuh, selain itu juga merasakan ketakutan yang luar biasa yang dialami penderita disertai dengan adanya penolakan dalam mempertahankan berat badan secara normal yang dialami penderita. Bagi penderita wanita akan berbahaya karena Anoreksia Nervosa ini dapat mengakibatkan hilangnya siklus menstruasi (*haid*). Kebanyakan penderita dari penyakit ini 95% adalah wanita dibandingkan pria dan penderita pria hanya 5% saja. Penyakit ini dapat mulai muncul pada masa remaja dan juga pada masa dewasa.

Gangguan makan dapat macam-macam tetapi terutama yang merupakan sindroma klinik anorexia nervosa dan bulimia nervosa yang mungkin ditemui dalam dunia olahraga. Faktor gizi dan olahraga merupakan faktor yang berpengaruh terhadap timbulnya kelainan perilaku makan (*Anorexia Nervosa*). Dalam menghadapi atlet harus diketahui bahwa diantara atlet dengan kelainan perilaku atau gangguan makan sering dijumpai vegetarian semu karena mereka bukan merupakan vegetarian benar berdasarkan agama. Jadi perlu diperiksa dan diketahui rasionalnya termasuk kepercayaan akan berbagai makanan untuk dapat memahami perilaku makannya yang salah. Dengan mengetahui tingkat kelainan perilaku makan diharapkan atlet dapat terpenuhi segala kebutuhan tentang nutrisinya untuk menunjang performa dan prestasinya.

Kata Kunci: Kelainan Perilaku Makan, Atlet

### **PENDAHULUAN**

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi,



penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energy (Setiyabudi, 2007). Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tertentu, contoh gondok endemik merupakan keadaan tidak seimbangnya pemasukan dan pengeluaran yodium dalam tubuh (Setiyabudi, 2007). Pengukuran Status Gizi Antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandangan gizi, maka antropometri berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi (Nyoman I Dewa, 2002).

Pengetahuan gizi atlet bagi masyarakat secara umum serta atlet yang berprestasi sangat penting. Kita ketahui bahwa dalam masa pertumbuhan serta perkembangan, proses kehidupan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya masukan zat gizi. Disamping itu gizi juga berpengaruh dalam mempertahankan dan memperkuat daya tahan tubuh. Perihal tersebut diatas berlaku pula bagi para atlet meskipun secara lebih khusus kebutuhan jenis dan jumlah zat gizi bagi seorang atlet akan berbeda dengan kelompok bukan atlet, karena kegiatan fisik dan psikis berbeda, baik selama masa latihan maupun pada saat pertandingan. Prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet berkait erat dengan ketepatan penentuan dan penyediaan jenis dan jumlah zat gizi yang diperlukan.

Keinginan untuk menang pada atlet menyebabkan banyak atlet menggunakan cara-cara ekstrem yang biasanya tanpa dasar ilmiah dan dapat membahayakan kinerja olahraga dengan risiko ketidak seimbangan gizi (kekurangan/kelebihan). Mahal dan hanya memberikan efek semu (*placebo effect*) serta cenderung menimbulkan ketergantungan. Gangguan makan sering ditemui pada atlet karena terlalu mementingkan berat badan dan berkeinginan sangat keras untuk menang sehingga menjadi obsesi. Penggunaan suplemen gizi terutama vitamin adalah biasa di dunia olahraga. Ada yang menggunakan suplemen rotein, mikronutruen, bahkan ada yang mencoba menghindari semua lemak atau semua protein hewani. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan atlet itu mempunyai gangguan perilaku maka, biasanya disebabkan karena: 1) Nasihat dari pelatih atau orang tua, 2)



Ketakutan akan akibat buruk bila tidak dilakukan, 3) Mitos dan ketidaktahuan gizi, 4) Kebiasaan, 5) Meniru top atlet senior.

Gangguan makan dapat macam-macam tetapi terutama yang merupakan sindroma klinik *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa* yang mungkin ditemui dalam dunia olahraga, sedangkan pica dan ruminasi/regurgitasi makanan tidak merupakan masalah dalam dunia olah raga. Banyak atlet terutama atlet putri yang mempraktekkan pengontrolan berat badan secara salah sehingga membahayakan. Biasanya hal ini ditemui pada atlet yang penampilannya perlu tampak ramping sangat sedikit tetapi berlatih bayak dan berat sehingga menjadi kurus sekali namun tetap ingin mempertahankan berat badan itu (Dahono. 2001). Cara yang sering digunakan termasuk merangsang muntah, berpuasa, menggunakan diuretika atau obat pencahar. Menurut definisi Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders gejala *Anorexia Nervosa* meliputi: 1) Menolak mempertahankan berat badan minimal yang masih dianggap normal sesuai usia dan tinggi badan. 2) Sangat takut terhadap kegemukan meskipun berat badannya sudah kurang. 3) Orangnyanya mengeluh merasa gemuk meskipun sebenarnya sudah sangat kurus atau merasa bahwa suatu bagian tubuhnya terlihat gemuk. 4) Pada wanita minimal 3 kali berturut-turut tidak mendapat haid (wanita dianggap amenore bila haidnya hanya timbul setelah diberikan hormon). *Anorexia nervosa* terutama ditemui pada wanita (sampai 95%) Mulainya biasanya pada waktu remaja, tetapi dapat pula sampai dewasa muda (usia 30-an). Ada kecenderungan pola keluarga dan mulainya sering berhubungan dengan keadaan stres.

Kompetisi dalam dunia olahraga telah meningkatkan resiko berkembangnya *anorexia nervosa*, terutama dalam cabang olahraga dimana berat badan terikat erat dengan performa. Jockey, pegulat, skaters, pelari marathon, dan pesenam (terutama wanita) punya kecenderungan yang lebih tinggi dibanding rata-rata. Para aktor, model, *cheerleader*, dan *dancer* (terutama *ballet*) yang penampilannya sangat menentukan penilaian juga punya kecenderungan yang tinggi untuk mengembangkan *anorexia*. Gangguan makan dapat macam-macam, terutama *anorexia nervosa* yang mungkin ditemui dalam dunia olahraga, sedangkan pica dan ruminasi/regurgitasi makanan tidak merupakan masalah dalam dunia olah raga.



Banyak atlet terutama atlet putri yang mempraktekkan pengontrolan berat badan secara salah sehingga membahayakan. Biasanya hal ini ditemui pada atlet yang penampilannya perlu tampak ramping sangat sedikit tetapi berlatih banyak dan berat sehingga menjadi kurus sekali namun tetap ingin mempertahankan berat badan itu. Cara yang sering digunakan termasuk merangsang muntah, berpuasa, menggunakan diuretika atau obat pencahar.

## **PEMBAHASAN**

*Anorexia nervosa* adalah gangguan pola makan yang membuat seseorang melupakan diri. Penderitanya adalah orang-orang yang sangat terobsesi untuk menjadi semakin langsing dan semakin langsing dengan cara membatasi makanan, sampai pada titik yang membahayakan dirinya dan bisa berakibat fatal. Anorexia sering dianggap sebagai sebuah masalah dari dunia modern. Seorang dokter Inggris Richard Morton, pertama kali mengambarkannya di tahun 1989. Di abad 21, anorexia nervosa dikelompokkan sebagai gangguan psikologis dalam Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders Fourth Edition (DSM-IV-TR) yang dipublikasikan oleh American Psychiatric Association. Seseorang yang menderita anorexia itu punya target penurunan berat badan yang tidak rasional, dan akan terus mencari berbagai cara menurunkan berat badan, tidak peduli berapa banyakpun berat badan yang sudah mereka kurangi dan apapun risikonya. Untuk mengenali berkembangnya anorexia itu bisa jadi sulit, terutama dalam masyarakat yang menghargai dan mengagungkan kelangsingan. Berdiet, sering menjadi pemicu yang mengarahkan seseorang pada anorexia. Calon penderita anorexia mungkin dimulai dengan melewati waktu makan atau makan dengan porsi yang sangat sedikit (Soekirman. 2000:87).

Penderita anorexia selalu punya alasan untuk tidak makan, misalnya merasa tidak lapar, sakit, habis makan dengan orang lain, atau tidak menyukai makanan yang disajikan. Dia juga mulai membaca label makanan dan tahu pasti berapa banyak kalorinya, dan berapa banyak lemak dalam setiap makanan yang dia makan. Banyak penderita anorexia yang mengeliminasi semua jenis lemak dan gula dari dietnya, dan sepertinya hanya hidup dengan diet soda dan selada. Beberapa calon penderita anorexia mulai berolahraga





dengan sangat memaksakan diri agar bisa membakar extra kalori. Pada akhirnya, praktek-praktek seperti ini akan memberikan dampak yang serius terhadap kesehatan.

*Anorexia nervosa* di diagnosa saat beberapa dari kondisi ini muncul: 1) Sangat terobsesi untuk menolak makanan dan ingin menjadi semakin langsing sehingga mengontrol semua aktivitas dan pola makannya setiap hari. 2) Punya berat badan kurang dari 85% dibanding rata-rata orang dengan usia dan tinggi badan yang sama, menolak untuk mempunyai berat badan yang cukup karena sangat takut untuk menambah berat badannya atau menjadi gemuk, meski berat badannya sangat kurang. 3) Self-image yang menyimpang sehingga memicu penolakannya untuk dianggap *underweight*, meski berat badannya memang kurang. 4) Menolak untuk mengakui bahwa menjadi orang yang sangat kurus itu berbahaya untuk kesehatan. 5) Untuk wanita, tiga kali melewati waktu menstruasi secara berturut-turut. 6) Banyak menghabiskan waktu di depan cermin, terobsesi mengenai ukuran pakaian, dan berbicara negatif tentang tubuhnya sendiri. 7) Sangat merahasiakan mengenai apa yang dia makan dan akan menghindari untuk makan di depan orang lain. 8) Penderita *anorexia* mungkin akan mengembangkan kebiasaan makan yang aneh misalnya mengunyah makanan mereka kemudian membuangnya, atau sangat kaku mengenai mana makanan yang "baik" dan mana yang "buruk." 9) Penderita *anorexia* akan berbohong mengenai kebiasaan makan mereka. 10) Banyak penderita *anorexia* yang mengalami depresi dan merasa selalu risau.

Penderita *anorexia (anorectics)* terbagi dalam dua kelompok utama. Yang pertama disebut *restrictive anorectics*, yaitu mereka yang mengontrol berat badannya dengan cara sangat membatasi jumlah kalori yang mereka makan, atau dengan cara berpuasa. Mereka mungkin berolahraga, menggunakan obat, ramuan herbal secara berlebihan untuk meningkatkan pembakaran kalori. Sedangkan yang kedua disebut *purge-type anorectics*, yaitu mereka makan dan kemudian membuangnya dengan cara memicu rasa mual, menggunakan obat pencahar secara berlebihan, atau menggunakan diuretics dan enema.



## 1. Penyebab Dan Gejala Anorexia

*Anorexia* adalah penyakit kompleks, penyebabnya tidak hanya satu. Hasil penelitian mensugestikan bahwa sebagian orang punya kecenderungan ke arah anorexia, lalu sesuatu memicu tingkah laku mereka yang kemudian menjadi self-reinforcing. Faktor keturunan, biologis, psikologis, dan sosial, semuanya berperan. Apabila salah satu dari dua saudara kembar mengalami anorexia nervosa, maka saudara kembar yang satunya lagi punya kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami hal yang sama. Punya kerabat dekat, biasanya seorang ibu atau saudara yang menderita anorexia juga meningkatkan kemungkinan dari anggota keluarga lain (biasanya wanita) untuk mengalami hal yang sama. Namun, jika dibandingkan dengan berbagai penyakit lain, faktor keturunan dari anorexia nervosa tampaknya cukup kecil.

Menurut Slanton R. (1994:49) faktor penyebab *Anorexia nervosa* terbagi menjadi tiga yaitu faktor Biologis, faktor psikologis dan faktor sosial. Faktor biologis mengungkapkan bahwa ada sejumlah bukti yang menunjukkan bahwa anorexia nervosa itu berhubungan dengan aktivitas neurotransmitter yang abnormal dibagian otak yang mengontrol kesenangan dan selera makan. Neurotransmitters itu juga melibatkan gangguan mental lain, misalnya depresi. Para penderita anorexia cenderung untuk cepat merasa kenyang dibanding orang lain. Sebagian peneliti percaya bahwa hal itu berhubungan dengan fakta bahwa perut dari penderita anorexia itu cenderung kosong lebih lambat dibanding orang normal. Sebagian yang lain menganggap hal ini berhubungan dengan mekanisme otak yang mengontrol selera makan.

Faktor *psikologis* pada jenis kepribadian tertentu tampaknya lebih rentan untuk mengembangkan *anorexia nervosa*. Penderita anorexia cenderung untuk menjadi perfectionist yang punya pengharapan tidak realistis mengenai bagaimana "seharusnya" mereka terlihat dan bertingkah laku. Mereka cenderung untuk punya pandangan hitam atau putih, salah atau benar, semuanya atau tidak sama sekali, dalam melihat berbagai situasi. Banyak penderita anorexia yang tidak punya identitas diri yang kuat, dan memilih untuk mengorbankan identitasnya demi menyenangkan orang lain. Hampir semua penderita anorexia itu kurang menghargai diri sendiri. Banyak penderita *anorexia* yang merasa depresi dan cemas, meski para penderita tidak tahu apakah ini adalah penyebab atau akibat dari gangguan pola makan.



Faktor sosial pada Penderita anorexia sepertinya cenderung berasal dari keluarga yang *overprotective* atau keluarga yang tidak harmonis dimana banyak terjadi konflik dan *inconsistency*. Karena itulah, para penderita anorexia merasa perlu untuk bisa mengontrol sesuatu, dan sesuatu itu adalah berat badannya. Keluarga seringkali punya harapan yang tinggi, terkadang tidak realistis dan kaku. Seringkali, sesuatu yang membuat stress atau kesal menjadi pemicu untuk memulai tingkah laku anorexia. Misalnya anggota keluarga yang mengejek berat badannya, mengomentari kebiasaannya memakan junk food, mengomentari ukuran pakaiannya, atau membandingkannya dengan seseorang yang bertubuh langsing. Berbagai kejadian dalam hidup, misalnya pindah rumah, pindah sekolah, putus dengan pacar, atau mulai memasuki masa puber dan merasa kewalahan dengan perubahan tubuhnya bisa memicu tingkah laku anorexia. Situasi keluarga yang tumpang tindih adalah pesan media yang tak henti-hentinya mengatakan bahwa ramping itu bagus dan gemuk itu buruk, orang langsing itu sukses, menarik, dan bahagia, sedangkan orang gemuk itu bodoh, pemalas, dan pecundang (Wilmore J.H.1991). Beberapa penyebab lain dari kelainan perilaku makan, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Vegetarian, banyak atlet menggunakan diet vegetarian, tak mau menggunakan bahan makanan hewani karena percaya diet vegetarian lebih menyehatkan, memberikan lebih banyak energi dan tidak membuat gemuk. Ada atlet yang berusaha keras untuk tetap langsing seperti misalnya binaragawan, pelari, pesenam, penari dan atlet loncat indah. Umumnya atlet menghindari bahan makanan hewani tetapi tidak menggunakan bahan penggantinya. Boleh dikatakan mereka merupakan vegetarian jenis baru, bukan benar-benar vegetarian.
- b. Terlalu banyak serat, diet dengan serat sangat tinggi dapat sebabkan diare dan perut kembung dan mungkin sukar untuk memenuhi keperluan akan energi, selain serat dapat merupakan inhibitor untuk menyerapkan mikronutrien.
- c. Menu rendah kalori, Diet rendah kalori itu (sangat rendah) biasanya tidak dapat memenuhi kebutuhan energi dan nutrition lainnya seperti besi, kalsium dan seng. Masukan energi yang rendah itu dapat pula mengakibatkan hilangnya kebugaran dan kinerja latihan. Hilangnya berat



badan yang cepat pada diet rendah kalori disebabkan oleh menurunnya cadangan glikogen, hilangnya cairan dan hilangnya massa otot. Dengan demikian maka timbul risiko untuk turunnya kinerja disebabkan oleh cadangan energi yang tak cukup dan dalam jangka panjang akan terjadi penurunan kekuatan otot dan endurance akibat penurunan massa otot. Setelah beberapa waktu berat badan mungkin tidak turun lagi tetapi mungkin telah terjadi perubahan komposisi tubuh

- d. Mencampurkan bahan makanan, ada kepercayaan yang beranggapan bahwa karbohidrat dan protein tidak dapat dicerna bersamaan sehingga tak boleh dimakan pada saat yang sama. Juga bahwa buah tak boleh dimakan bersama-sama dengan bahan makanan lainnya dan bahwa buah hanya boleh dimakan antara jam 4 pagi sampai tengah hari yaitu waktu yang dianggap untuk pembersihan tubuh. Teori ini sebenarnya tak ada dasar ilmiahnya. Tetapi aplikasi teori ini berhasil karena banyaknya pantangan makanan sehingga masukan keseluruhannya, terutama lemak sangat rendah sehingga terjadi penurunan berat badan. Tetapi selain itu juga masukan besi, kalsium yang kurang dan pada atlet pantangan itu dapat pula mengakibatkan kekurangan karbohidrat dan protein.
- e. Mencampurkan bahan makanan, pada diet ini hanya diperbolehkan makan buah dan kacang-kacangan pada tahap pembersihan butuh yaitu dari jam 4 pagi sampai tengah hari.
- f. Diet pengurusan, beberapa diet dapat mengakibatkan gangguan makan.
- g. Mencampurkan bahan makanan, biasanya produk ini digunakan terutama oleh orang yang ingin menurunkan berat badan dan atlet yang ingin meningkatkan massa otot, menurunkan lemak tubuh atau umumnya meningkatkan kekuatan dan kinerja olahraga. Tentang jamu itu dikatakan sebagai pembersih darah dan untuk mengobati alergi. Banyak jamu itu mengandung diuretika dan obat pencahar. Sebenarnya bahan-bahan itu tak boleh digunakan atlet karena akan menyebabkan dehidrasi yang justru akan menurunkan kinerja olahraga.

## **2. Akibat Kelainan Perilaku Makan**

- a. Defisiensi nutrien seperti anemia gizi
- b. Berkurangnya massa otot dan menurunnya fungsi otot



- c. Cadangan glikogen menurun.
- d. Depresi
- e. Toleransi terhadap hawa dingin menurun

Kelainan perilaku makan pada wanita dapat mengakibatkan menurunnya densitas tulang dan meningkatnya kelainan mineral tulang, merupakan trias penyakit/kelainan. Pada atlet pria juga terjadi penekanan produksi hormon testosteron. Penggunaan obat pencahar, obat pengurusan badan, diuretikum, dan muntah-muntah dapat akibatkan gangguan elektrolit dan defisiensi mineral sehingga dapat timbul gangguan jantung dan saluran cerna seperti sembelit dan kembung.

### **3. Tanda-Tanda Dan Gejala Anorexia Nervosa**

Tingkah laku anorexic punya dampak terhadap fisik dan mental. Antara lain:

- penurunan berat badan yang berlebihan; hilangnya otot-otot
- terhambatnya pertumbuhan dan tertundanya menstruasi di kalangan remaja
- komplikasi gastrointestinal: kerusakan liver, diare, konstipasi, perut kembung, sakit perut
- komplikasi jantung: detak jantung yang tidak teratur, denyut nadi yang lemah, cardiac arrest
- komplikasi sistem urinary: kerusakan ginjal, kegagalan ginjal, incontinece, infeksi saluran kencing
- komplikasi sistem skeletal: berkurangnya massa tulang, meningkatnya resiko keretakan, gigi yang tanggal oleh cairan perut akibat muntah secara terus menerus
- komplikasi sistem reproduksi (wanita): melewati masa menstruasi, kemandulan
- komplikasi sistem reproduksi (pria): kehilangan nafsu sex, kemandulan
- letih, iritasi, sakit kepala, depresi, risau, tidak mampu menilai dan berpikir
- pingsan, seizures, gula darah rendah
- tangan dan kaki menjadi dingin secara kronis
- melemahnya sistem immune, kelenjar bengkak, meningkatnya kerentanan terhadap infeksi
- berkembangnya rambut halus yang disebut lanugo pada bahu, punggung, tangan, dan wajah, kerontokan rambut, blotchy, kulit kering
- ketidakseimbangan electrolyte yang berpotensi mengancam nyawa
- coma
- meningkatnya resiko self-mutilasi (mengiris)
- meningkatnya resiko bunuh diri
- kematian



#### **4. Perawatan Anorexia Nervosa**

Menurut Read RSD (1997:136), pilihan perawatan tergantung dari tingkat dampak kerusakan fisik dari tingkah laku anorexia, dan apakah orang tersebut membahayakan dirinya sendiri. Perawatan medis seharusnya ditambah dengan perawatan psikologis. Pasien selalu tidak mau bekerja sama dan menolak perawatan, mengingkari bahwa hidupnya mungkin berada dalam bahaya dan bersikeras bahwa dokter hanya ingin "membuatnya menjadi gemuk." Perawatan rumah sakit adalah yang pertama kali dianjurkan untuk mengatasi berbagai masalah yang muncul misalnya kekurangan nutrisi yang parah, ketidakseimbangan electrolyte yang parah, denyut jantung yang tidak teratur, denyut nadi dibawah 45 per menit, atau suhu tubuh yang rendah. Pasien akan dirawat inap jika mereka beresiko tinggi untuk bunuh diri, mengalami tingkat depresi yang parah, atau menunjukkan tanda-tanda berubahnya kondisi mental. Mereka juga mungkin perlu dirawat inap untuk menghentikan penurunan berat badan, menghentikan kebiasaan muntah, penyalahgunaan laxative dan atau berolahraga secara berlebihan, mengobati gangguan-gangguan substansi, atau untuk evaluasi medis tambahan.

Program rawat jalan dilakukan dengan cara memberikan struktur waktu makan, nutrisi, edukasi, therapy intensi, monitoring dan pengawasan medis. Jika metoda rawat jalan gagal, maka pasien mungkin perlu untuk dirawat inap. Anorexia nervosa adalah penyakit kronis dan kemungkinan untuk kambuh adalah hal yang umum dan seringkali terjadi. Pengobatan rawat jalan memberikan pengawasan medis, nutrisi counselling, strategi perbaikan diri, dan therapy setelah pasien mencapai target berat badan tertentu dan menunjukkan stabilitas.

#### **5. Terapi dan Penyembuhan Anorexia Nervosa Pada Atlet**

Seorang consultant gizi atau diet adalah bagian penting dari team yang diperlukan agar sukses merawat anorexia. Perawatan awal dititik beratkan untuk menstabilkan kondisi medis dari pasien dengan cara meningkatkan jumlah kalori dan menyeimbangkan electrolytes. Setelah itu, therapy nutrisi diperlukan untuk mensupport proses penyembuhan dan penambahan berat badan yang stabil. Ini adalah proses yang intensif dengan melibatkan pendidikan mengenai nutrisi, perencanaan makan, monitoring nutrisi, dan membantu penderita anorexia untuk mengembangkan hubungan yang sehat dengan makanan. Peran ahli gizi





membantu menghilangkan masalah fisik yang berhubungan dengan anorexia, namun biasanya juga perlu diiringi dengan perubahan tingkah laku.

Psychotherapy berperan penting dalam membantu penderita anorexia untuk memahami dan memulihkan diri. Berbagai jenis psychotherapy akan digunakan, tergantung dari situasi masing-masing penderita. Secara umum, target dari psychotherapy adalah untuk membantu mengembangkan sikap yang sehat dari pasien terhadap tubuh mereka dan makanan. Ini mungkin melibatkan pencarian akar masalah yang jadi penyebab tingkah laku anorexia, juga cara mengatasinya Slanton R. (1994). Beberapa jenis psychotherapy yang telah sukses dalam merawat anorexia adalah sebagai berikut: 1) Cognitive behavior therapy (CBT) di design untuk mengubah pemikiran dan perasaan mengenai tubuh dan tingkah lakunya terhadap makanan, namun tidak membahas kenapa pemikiran dan perasaan itu timbul. 2) Psychodynamic therapy, juga disebut psychoanalytic therapy, dilakukan untuk menggali penyebab emosional yang memicu tingkah laku anorexia. Therapy ini cenderung lebih lama dibanding CBT. 3) Interpersonal therapy adalah therapy jangka pendek untuk membantu penderita anorexia mengidentifikasi masalah dalam berhubungan. Pasien mungkin akan diminta untuk melihat kembali sejarah keluarganya dengan tujuan untuk mengenali bidang-bidang masalah dan cara mengatasinya. 4) Therapy keluarga dan pasangan ditujukan untuk membantu mengatasi konflik atau gangguan yang menjadi menjadi faktor pemicu tingkah laku anorexia. Therapy keluarga terutama sangat membantu dalam membantu para orang tua yang anorectic agar tidak menurunkan sikap dan tingkah laku mereka pada anak-anaknya.

Beberapa cara untuk mencegah anorexia nervosa adalah sebagai berikut:

- Jika anda adalah orang tua, jangan terobsesi mengenai berat badan dan penampilan anda di depan anak-anak.
- Jangan biarkan anak-anak anda mengeluhkan tentang bentuk tubuhnya atau membandingkannya dengan orang lain.
- Tunjukkan dengan jelas bahwa anda mencintai dan menerima mereka apa adanya.
- Mencoba untuk makan bersama setiap kali memungkinkan.
- Ingatkan anak-anak bahwa model yang mereka lihat di televisi dan majalah itu punya tubuh yang extreme, tidak normal atau tidak sehat.
- Jangan biarkan anak anda berdiet kecuali dibawah pengawasan anda.



- Halangi anak anda agar tidak mengunjungi web site yang pro-anorexia. Situs-situs ini adalah tempat dimana orang-orang anorexia memberikan petunjuk tentang cara extreme untuk menurunkan berat badan dan saling mensupport penyimpangan image tubuh mereka.
- Jika anak anda adalah seorang atlit, ketahui siapa pelatihnya dan sikapnya terhadap berat badan.
- Jika anda merasa pola makan anak anda bermasalah, segeralah minta bantuan dari para profesional. Semakin cepat gangguan diatasi, semakin mudah untuk disembuhkan.

Kambuh sering terjadi pada penderita anorexia. Orang yang sembuh dari anorexia bisa membantu dirinya agar tidak kambuh lagi dengan cara sebagai berikut (Read RSD. 1997):

- Jangan pernah berdiet. Lebih baik jalani pola makan yang sehat.
- Tetaplah menjalani perawatan.
- Monitor kebiasaan berbicara negatif pada diri sendiri. Praktekkan kebiasaan berbicara positif pada diri sendiri.
- Habiskan waktu untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan setiap hari.
- Tetaplah menyibukkan diri, tapi jangan berlebihan. Tidur minimal 7 jam per malam.
- Habiskan waktu setiap hari dengan orang-orang yang anda pedulikan dan peduli dengan anda.

Dalam menghadapi atlet harus diketahui bahwa di antara atlet dengan kelainan perilaku atau gangguan makan sering dijumpai vegetarian sejati berdasarkan agama. Jadi perlu diperiksa dan diketahui rasionalnya termasuk kepercayaan akan berbagai makanan untuk dapat mengetahui perilaku makannya yang salah. Biasanya atlet tidak mau menyadari keadaannya, pelatih tetap mau mempertahankan berat badan yang rendah atau bila berat badan sudah sangat rendah dan telah ada efek sampingnya mungkin kerjasama dengan psikolog diperlukan dalam penanganan kasus. Pengetahuan tentang pola makan yang tidak adekuat dan berat badan/lemak tubuh yang tidak sesuai mungkin perlu diberikan juga kepada orang tua dan pelatih. Selain itu dapat pula diusahakan agar atlet yang telah didiagnosa menderita gangguan makan dapat bertemu dengan atlet yang mempunyai pola dan kebiasaan baik untuk menghilangkan kebingungan dan meyakinkan atlet tentang advice mana sesungguhnya yang benar (Wilmore J.H. 1991). Mitos Makanan dan Minuman Untuk Atlet. Salah satu dasar untuk mempertahankan kondisi tertinggi fisik dan prestasi olahraga adalah gizi yang optimal. Kondisi ini didefinisikan tidak dengan meningkatkan makan yang banyak tetapi intake gizi yang cukup untuk



mempertahankan seseorang dalam kondisi fisik maksimal. Namun dalam praktek sehari-hari banyak para atlet dan pelatih kurang memahami tentang makanan dan minuman yang kalau dikonsumsi akan memberikan kekuatan yang luar biasa.

## **KESIMPULAN**

Gangguan makan dapat bermacam-macam tetapi terutama yang merupakan sindroma klinik adalah anorexia nervosa dan bulimia nervosa yang mungkin ditemui dalam dunia olahraga. Banyak atlet terutama atlet putri yang mempraktekkan pengontrolan berat badan secara salah sehingga membahayakan. Biasanya hal ini ditemui pada atlet yang penampilannya perlu tampak ramping sangat sedikit tetapi berlatih banyak dan berat sehingga menjadi kurus sekali namun ingin tetap mempertahankan berat badan itu. Cara yang sering digunakan termasuk merangsang muntah, berpuasa dan menggunakan diuretika atau obat pencehar. Gizi pada atlet, seyogyanya tetap mengikuti anjuran yang baku sesuai umur, jenis kelamin, berat dan lamanya aktivitas fisik yang dilakukan. Namun pada pemberian makanan, tetap perlu diperhatikan fungsi masing-masing bahan makanan bagi jenis olahraga atlet, apakah jenis olahraganya endurans atau latihan beban dan apakah untuk aktivitas fisik yang berat atau lama dan berkepanjangan. Pemberian suplemen tidak perlu dilakukan pada atlet yang dapat mengkonsumsi makanan seimbang. Kondisi hidrasi atlet merupakan hal yang tidak boleh diabaikan, sebab bila terjadi kekurangan cairan tubuh maka akan sangat mengganggu kinerja atlet. Ahli gizi dan pelatih perlu menitikberatkan perhatian pada pemberian nutrisi yang tepat selama masalatihan, saat kompetisi dan pada waktu pemulihan. Jadi perlu diperiksa dan diketahui rasionalnya termasuk kepercayaan akan berbagai makanan untuk dapat memahami perilaku makannya yang salah. Paling sukar adalah bila atletnya tidak mau menyadari keadaannya, pelatih tetap mau pertahankan berat badan yang rendah, atau bila berat badan sudah sangat rendah dan sudah ada efek sampingnya mis. Amenore. Mungkin kerjasama dengan psikolog diperlukan dalam penanganan kasus.

Pengetahuan tentang kerugian pola makan yang tidak adekuat dan berat badan/lemak tubuh yang tidak sesuai mungkin perlu diberikan juga kepada para orang tua dan pelatih: 1) Berat badan yang hilang terutama karena hilangnya



jaringan otot, 2) Latihan tidak akan memberikan efek dengan massa otot yang rendah. 3) Cukup karbohidrat diperlukan untuk cadangan glikogen otot; masukan yang tidak cukup akan membatasi hasil latihan, 4) Gangguan makan dapat mengakibatkan amenore dan meningkatkan risiko hilangnya massa tulang dan timbulnya stress fracture. Dalam memberikan pendidikan gizi perlu menyadari bahwa sering atlet menggunakan suplemen makanan yang dianggap menyehatkan dan dapat meningkatkan kinerja olahraga.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. 2002. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Palembang: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Bompa. T.O., 1994. *Theory and Methodology of Training*. Iowa [geasy.wordpress.com/.../protein-dan-prestasi-olahragawan/](http://geasy.wordpress.com/.../protein-dan-prestasi-olahragawan/)
- Dahono. 2001. *Gizi Dasar*. Bandung. Alfabeth.
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- I Dewa Nyoman Supriasa, dkk. 2001. *Penelitian Status Gizi*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Ibnu Fajar. 2001. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- [ile.upi.edu/.../Modul10PEDOMAN%20%20MAKANAN%20BAGI%20OLAHHRAGA%20WAN.pdf](http://ile.upi.edu/.../Modul10PEDOMAN%20%20MAKANAN%20BAGI%20OLAHHRAGA%20WAN.pdf)
- Read RSD (1997), *Eating disorders*. Dalam : Wahlqvist M L (Edit), *Food and Nutrition, Australia, Asian and the Pacific*, Allen & Unwin, Sydney. Hal 366 – 372
- Slanton R. (1994), *Dietary extermism and eating disorders in athletes*. Dalam: Burke L and Deakin V (Edit), McGrow – Hill Book Co, Sydny, Hal 285 – 306.
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasi Untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Supriyadi, Sapto adi, Mardianto, 2008. *Pemetaan Olahraga Unggulan Daerah Propinsi Kalimantan Timur*. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Jakarta. Kemenegpora.
- Wilmore J.H: *Eating Weight Disorders In The Female Athlete*, Internal. J. Sport Nutrition, 1 (2) June 1991.



[www.smallcrab.com/...gizi/576-gangguan-makan-pada-atlet-rosy46nelliwordpress.com/2009/11/.../kebutuhan-giziatlet/antijenuh.blogspot.com/2007/10/nutrisi-pada-atlet.html](http://www.smallcrab.com/...gizi/576-gangguan-makan-pada-atlet-rosy46nelliwordpress.com/2009/11/.../kebutuhan-giziatlet/antijenuh.blogspot.com/2007/10/nutrisi-pada-atlet.html)

<http://www.smallcrab.com/makanan-dan-gizi/576-gangguan-makan-pada-atlet>.

<http://sportdanotomotifkreatif.blogspot.com/2010/10/gizi-olahraga-untuk-berprestasi.html>



**PERSPEKTIF AKTIVITAS RITMIK SENAM IRAMA DAN  
SENAM RITMIK SPORTIF DALAM PENDIDIKAN  
JASMANI DI SEKOLAH DASAR**

Oleh  
Oleh Heri Purwanto

Universitas Negeri Yogyakarta

**Abstrak**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) mengenal istilah aktivitas ritmik, senam irama dan senam ritmik sportif. Khususnya di Sekolah Dasar (SD) sebagian guru penjasorkes beranggapan bahwa aktivitas ritmik sama dengan senam irama, sama juga dengan senam ritmik sportif. Dalam hal inilah diperlukan perubahan pemahaman tentang aktivitas ritmik, senam irama dan senam ritmik sportif.

Senam ritmik sportif, merupakan salah satu kelompok jenis senam. Senam ritmik sportif merupakan pengembangan dari senam irama. Senam irama sebagai bagian dari senam umum. Senam irama merupakan pengantar untuk menyiapkan badan/ fisik, agar dapat menguasai latihan-latihan yang diperlukan dalam seni gerak, menuju ke balet atau tari-tarian. Aktivitas ritmik merupakan aspek dari ruang lingkup mata pelajaran penjasorkes. Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerakan atau ekspresi tubuh mengikuti irangan musik atau ketukan diluar musik.

Aktivitas ritmik merupakan aspek dari ruang lingkup mata pelajaran penjasorkes yang setara dengan senam. Senam ritmik sportif merupakan bagian dari kelompok senam setara dengan senam artistik, senam umum dsb. Senam irama merupakan bagian dari senam umum. Ketiga istilah yaitu aktivitas ritmik, senam irama maupun senam ritmik sportif, komposisi gerakannya diikat dengan pola irama musik atau ketukan diluar musik. Guru penjasorkes di SD dalam pembelajaran aktivitas ritmik seharusnya mengacu pada tema-tema yang ada di kurikulum. Pelaksanaannya dapat menggunakan gerakan senam kesegaran jasmani (skj) ataupun gerak dan lagu.

Kata kunci : *Aktivitas ritmik, Senam irama, Senam ritmik sportif, Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar*

**PENDAHULUAN**

Aktivitas ritmik merupakan istilah baru yang dipergunakan didalam Pendidikan Jasmani di Indonesia. Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) Tahun 2004 secara tegas memasukkan aktivitas ritmik sebagai salah satu aspek dari ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Dengan adanya aktivitas ritmik di dalam KBK, khususnya di Sekolah Dasar (SD) harus direspon oleh guru-guru penjasorkes.





Aktivitas ritmik dalam kurikulum pendidikan jasmani, kehadirannya dianggap oleh sebagian guru penjasorkes sebagai sesuatu yang memberatkan. Hal ini dapat diketahui dari sebagian besar guru penjasorkes yang tidak membelajarkan aktivitas ritmik pada anak didik seperti yang diharapkan dalam kurikulum. Alasannya bermacam-macam, seperti aktivitas ritmik sama dengan senam ritmik sportif, aktivitas ritmik sama dengan senam irama. Dengan alasan tidak punya kaset senam irama, kaset ritmik sportif dan kaset aktivitas ritmik. Tidak menguasai materi aktivitas ritmik, terlebih ada guru penjasorkes yang tidak suka membelajarkan aktivitas ritmik.

Guru penjasorkes di SD dituntut memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup tentang aktivitas ritmik, senam ritmik sportif agar dapat membelajarkan materi-materi aktivitas ritmik seperti yang diharapkan dalam kurikulum. Aktivitas ritmik dilakukan dengan gerak dan lagu (irama), dapat juga menggunakan bantuan senam si buyung, senam irama, senam kesegaran jasmani dan yang lain. Melalui aktivitas ritmik kebutuhan anak yang berhubungan dengan gerak dan irama dapat dikembangkan.

## **PEMBAHASAN**

### **Pengertian Senam Ritmik Sportif**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, mengenal beberapa kegiatan yang diikat dengan pola irama, yaitu : aktivitas ritmik, senam irama dan senam ritmik sportif. Istilah-istilah inilah yang merupakan sesuatu yang memberatkan pada sebagian guru penjasorkes di sekolah dasar. Guru penjasorkes mengira bahwa aktivitas ritmik sama dengan senam irama dan juga sama dengan senam ritmik sportif. Padahal apabila dicermati sungguh merupakan hal yang tidak sama. Kegiatan yang menggunakan kata senam, berarti merupakan bagian dari senam. Dengan demikian dari aktivitas ritmik, senam irama dan senam ritmik sportif, yang dapat dikategorikan dalam kelompok senam, adalah senam irama dan senam ritmik sportif. Untuk lebih jelasnya, terlebih dahulu ditengok kembali mengenai pembagian atau pengelompokkan jenis senam.

Pembagian senam menurut *Federation Internationale de Gymnastique* (FIG) yang dikutip Agus Mahendra (2011 : 5-10), pengelompokkan senam ada enam kelompok yaitu :



- Senam artistik (*artistic gymnastics*) adalah senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek artistik.
- Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*) adalah senam yang mengandalkan gerakan akrobatik dan tumbling.
- Senam aerobik sport (*sport aerobic*) adalah senam yang berupa tarian atau kalestenik tertentu digabung dengan gerakan akrobatik yang sulit.
- Senam trampoline (*trampolining*) merupakan pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan di atas trampoline.
- Senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*) adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan.
- Senam umum (*general gymnastics*) adalah segala jenis senam diluar kelima jenis senam diatas. Dengan demikian senam irama termasuk kedalam senam umum.

Senam ritmik sportif merupakan salah satu bagian dari enam kelompok jenis senam tersebut diatas. Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan, (Agus Mahendra, 2011 : 6-7). Komposisi gerakan yang diantarkan oleh tuntunan irama musik, yang menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang indah menjadi ciri-ciri dari senam ritmik sportif. Senam ritmik sportif dapat dilakukan tanpa alat dan dapat dilakukan dengan alat. Adapun alat yang digunakan adalah : bola/*balls*, pita/*ribbon*, tali/*rope*, simpai/ *hoop*, dan gada/*clubs*. Telah ditetapkan bahwa senam ritmik adalah pengembangan dari senam irama, maka sebaiknya menguasai senam irama terlebih dahulu, baru kemudian melakukan kegiatan senam ritmik sportif. Berdasarkan uraian ini dapat memberikan pemahaman bagi guru SD, bahwa ternyata untuk kegiatan senam ritmik sportif harus dilandasi kemampuan senam irama.

### **Pengertian Senam Irama**

Senam irama merupakan bagian dari kelompok jenis senam umum. Senam irama tidak setara dengan senam artistik, senam trampoline, senam aerobik, dan senam ritmik sportif. Senam irama adalah gerak senam yang teratur oleh irama (Ismail Umarella, 1983 : 13). Menurut Toho Cholik dan Rusli Lutan (1997 : 58), bahwa senam irama merupakan sebuah corak senam yang menekankan irama dalam pelaksanaan gerakannya. Senam irama sangat erat



hubungannya dengan bidang seni yaitu seni musik dan seni tari. Seperti dikemukakan oleh Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992 : 118), menyatakan bahwa perkembangan senam irama itu mulai timbul bersamaan dengan adanya perubahan didalam bidang seni panggung. Lebih lanjut Wuryati Soekarno (1985 : 25), menyatakan bahwa senam irama merupakan pengantar untuk menyiapkan badan/ fisik, agar dapat menguasai latihan-latihan yang diperlukan dalam seni gerak, menuju ke balet atau tari-tarian. Dengan demikian senam irama merupakan kegiatan yang diikat dengan irama, sebatas pada senam saja.

Senam irama pada prinsipnya sama dengan bersenam biasa yaitu mengandung unsur kalestenik dan akrobatik, dengan menyertakan irama. Didalam latihan senam irama harus menekankan pada maat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan. Gerakan-gerakan yang dapat dilakukan didalam latihan senam irama meliputi :

- Gerak sikap tegak, yang terdiri dari sikap tegak anjur (*Stelstand*) dan sikap tegak langkah (*schreitstand*)
- Macam-macam langkah, seperti langkah biasa (*looppas*) langkah tiga (*waltzpas*), langkah kuda (*galoppas*), dll.
- Macam-macam lompat dan loncat, diantaranya loncat biasa (*loopstrong*), lompat silang (*kruissprong*), lompat ganti (*wisselsprong*), dll.
- Macam-macam langkah sendiri seperti langkah tanjung katung, langkah serampang dua belas, langkah faipong, dll.

Senam irama didalam latihan-latihan gerakannya, disusun sedemikian rupa sehingga mempunyai efek anatomis fisiologis tertentu pada tubuh. Meningkatkan pemahaman dan penguasaan maat dan irama, meningkatkan kelentukan tubuh dalam gerakan, meningkatkan kontinuitas gerakan (gerakannya seperti mengalir). Efek anatomis fisiologis yang meningkat, merupakan modal untuk menguasai latihan-latihan yang diperlukan dalam seni gerak menuju ke balet atau tari-tarian.

### **Pengertian Aktivitas Ritmik**

Aktivitas ritmik merupakan aspek dari ruang lingkup mata pelajaran penjasorkes, hal ini tercantum pada Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP) 2009, sebagai berikut :

- Permainan dan olahraga



- Aktivitas pengembangan
- Aktivitas senam
- Aktivitas ritmik
- Aktivitas air
- Pendidikan luar kelas
- Kesehatan

Didalam standar kompetensi dan kompetensi dasar SD/ Madrasah Ibtidaiyah, aspek aktivitas ritmik meliputi : gerak bebas, senam pagi, senam kesegaran jasmani, senam aerobik serta aktivitas lainnya. Dengan demikian aktivitas ritmik mempunyai kedudukan yang sama, dengan aktivitas senam.

Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik, (Agus Mahendra, 2008). Pengertian aktivitas ritmik lebih luas dari pada senam irama. Aktivitas ritmik memiliki karakteristik sebagai gerak kreatif yang lebih dekat ke wilayah seni, sehingga pembahasan aktivitas ritmik disandarkan pada teori tari dan dansa.

Tari/dansa pada dasarnya adalah merupakan sebuah gerakan ekspresif dengan maksud untuk menyatakan perasaan bagi anak yang melakukannya. Tarian meliputi seluruh gerakan yang berhubungan dengan perasaan, ekspresi, komunikasi, kepribadian, serta unsur-unsur subjektif dari keberadaan masing-masing anak. Dalam kehidupan sehari-hari, anak sering melakukan gerak ekspresif walaupun secara tidak kita sadari. Sebagai contoh, anak sering menggunakan gerakan isyarat atau gerak tubuh untuk menunjukkan atau memperkuat terhadap apa yang ia maksudkan kepada orang lain, (Adams, 1988 : 4). Apabila anak dibimbing secara benar, sehingga dapat mengembangkan kesadaran tentang pola-pola gerak yang tidak disadari, maka memungkinkan anak untuk membawa gerakan dalam pengendaliannya serta mengembangkan pola-pola gerak ekspresif, sehingga memiliki model berkomunikasi gerak yang tersusun dengan baik. Dalam pembelajaran tari anak dibimbing untuk mengembangkan penggunaan tubuh agar terampil sebagai alat untuk mengekspresikan diri, dan itu merupakan sebuah muatan penuh gagasan dan abstraksi.



Pengertian dansa adalah aktivitas gerak ritmis yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, dapat pula dikatakan sebagai sebuah alat ungkap atau ekspresi dari suatu lingkup budaya tertentu. Kemudian berkembang, dansa dipergunakan untuk hiburan agar memperoleh kesenangan, disamping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dalam pergaulan, serta sebagai kegiatan yang menyehatkan.

Aktivitas ritmik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengembangkan orientasi gerak tubuh, sehingga anak-anak memiliki unsur-unsur kemampuan tubuh yang multilateral. Menurut Sayuti Syahara (2004) bahwa aktivitas ritmik termasuk menari dalam pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembentukan dasar gerak anak. Anak akan selalu tertantang bagaimana mereka dapat mengungkapkan diri melalui gerakan. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sejauh guru mampu memberikan kegiatan ini secara tepat, maksudnya memberikan kebebasan kepada anak untuk dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui gerak. Setiap anak diberi kesempatan untuk mengekspresikan dirinya secara individual, sehingga dapat memberikan kepuasan bagi anak.

Pembelajaran aktivitas ritmik di Sekolah Dasar, seharusnya selalu mengacu pada tema yang ada dalam kurikulum. Menurut Sukadiyanto (2010 : 2) tema adalah alat untuk mengenalkan berbagai konsep, topik dan ide kepada anak didik secara utuh. Tema dalam pembelajaran aktivitas ritmik sudah tercantum pada standar kompetensi di kurikulum. Selanjutnya Sukadiyanto menyatakan bahwa dalam pembelajaran, tema merupakan aktualisasi konsep minat anak yang dijadikan fokus (titik tolak) perencanaan dalam proses pembelajaran fisik motorik anak. Tema di dalam aktivitas ritmik di Sekolah Dasar berorientasi pada perasaan melalui gerak irama, arah, ruang lingkup dan lain-lain.

Pembelajaran aktivitas ritmik di Sekolah Dasar disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar sebagai gerak reflektif maupun berdasarkan pengamatan terhadap lingkungan. Melalui aktivitas ritmik kita mencoba bagaimana gerak berirama di bawa ke arah yang alamiah sesuai dengan sifat serta karakteristik anak. Alam di sekitar kita merupakan sekumpulan suara yang berirama, misalnya suara angin yang meniup pepohonan muncul karena adanya



tekanan udara. Tekanan udara yang berbeda-beda menyebabkan angin yang akan dapat menghasilkan irama. Seperti kita ketahui bersama bahwa hasrat untuk bergerak bagi anak sangat luar biasa. Hasrat bergerak dari anak yang begitu besar tidak boleh kita hambat, bersalah apabila kebebasan bergerak tidak ada yang mengarahkannya sama sekali. Kita sering melihat anak-anak bermain, bernyanyi dengan irama yang mereka temukan, merasakan irama yang muncul dari dalam dirinya serta dari alam di sekitarnya.

Kita sadar bahwa anak terutama usia sekolah dasar kelas satu dan kelas dua penuh dengan imajinasi, impian, lamunan dan apa yang mereka lihat akan ditirukan serta terkadang menjadi idolanya. Sekelompok tentara yang berjalan berbaris akan mereka tirukan seolah-olah dia menjadi tentara yang berjalan tegap. Biarkan mereka bergerak sesuai dengan kemauan dan imajinasinya yang menyatu dengan alam secara bebas. Bagi anak-anak sekolah dasar kelas tiga ke atas, di samping kegiatan aktivitas ritmik yang bebas sesuai dengan keinginan mereka, sudah dapat pula diberikan aktivitas ritmik yang terstruktur, maksudnya yaitu gerakan-gerakan aktivitas ritmik yang sudah ada, dibuat, atau dibakukan tanpa menggunakan alat maupun dengan menggunakan alat. Dalam cabang olahraga dikenal dengan istilah senam ritmik sportif, yaitu gerakan yang ditampilkan sudah baku serta harus mengikuti aturan tertentu. Pelaksanaannya dalam aktivitas ritmik aturannya bisa dibuat dan diatur sehingga tidak menjadi kaku dan membosankan. Materi gerakannya dipilih yang tidak terlalu sulit dan yang diambil hanya gerakan dasarnya saja.

Yang tampak berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar yaitu kurang begitu bermaknanya pelajaran tari/ dansa dalam memberikan pengalaman keterampilan gerak dan artistik kepada anak. Belum semua sekolah dasar melaksanakan pelajaran seni tari karena memang belum adanya guru tari di sekolah. Jika demikian, guru pendidikan jasmanilah mestinya yang ambil bagian memberikan pengalaman gerak tari kepada anak agar mereka memiliki pengalaman gerak yang cukup yang berhubungan dengan nilai, perasaan, pertumbuhan dan kepuasan pribadi dari anak. Tarian pada dasarnya merupakan sebuah gerak ekspresif yang dilakukan untuk menyatakan perasaan anak. Gerakan yang dilakukan sangat erat hubungannya dengan perasaan, ekspresi, komunikasi, kepribadian, serta unsur-unsur subjektif dari keberadaan anak. Anak sering melakukan gerak ekspresif dalam kehidupan sehari-hari walaupun secara





tidak disadarinya. Anak sering menggunakan gerakan isyarat atau gerak tubuh untuk menyampaikan sesuatu kepada orang lain atau untuk memperjelas apa yang ia katakan.

Guru penjasorkes seharusnya dapat mengembangkan kesadaran anak tentang pola-pola gerak yang tidak mereka sadari, maka akan menambah perbendaharaan gerak bagi anak sehingga memiliki model gerak yang tertata baik. Dengan demikian akan menjadi sumbangan yang bermakna dalam menjadikan pendidikan total dari manusia. Wall dan Murray yang dikutip Agus Mahendra (2008) mengidentifikasi tiga tahapan transformasi gerak, yaitu :

- Tahapan 1. Gerak merupakan kepentingan gerak itu sendiri, maksudnya mengembangkan kesadaran kesenangan anak dalam bergerak dan ini memerlukan perhatian yang khusus.
- Tahapan 2. Pusat perhatiannya memiliki satu pengalaman estetika, maksudnya gerakan-gerakan anak sehari-hari ditransformasi ke dalam satu bentuk yang mempunyai makna baru bagi anak dan perlu diarahkan.
- Tahapan 3. Menuntaskan transisi dari keseharian ke dalam gerakan artistik, dengan tujuan memberi bentuk, menciptakan struktur *train* serta menampilkan.

### **Bentuk dan Materi Tarian**

Aktivitas ritmik di sekolah dasar bertujuan untuk meningkatkan kepekaan irama serta memberikan pengalaman tari sebagai alat ekspresi. Menurut Agus Mahendra (2008) minimal ada tiga buah bentuk tarian yang dapat digunakan oleh para guru untuk diberikan kepada anak-anak, yaitu tarian nyanyian (*singing dance*), tarian rakyat (*folk dance*), dan tarian kreatif (*creative dance*). Masing-masing bentuk tarian tersebut memiliki perbedaan tantangan bagi anak, yaitu *singing dance* dan *folk dance* memberikan pengalaman gerak ritmik anak melalui tarian yang kurang ekspresif, sedangkan *creative dance* memberikan pengalaman gerak ritmik anak melalui tarian yang lebih ekspresif.

### **Tarian Nyanyian**

Tarian nyanyian atau *singing dance* merupakan bagian dari kekayaan warisan orang tua sejak dahulu yang diberikan kepada anak-anak yang terkait erat dengan musik dan puisi atau lirik yang bernuansa pengasuhan. Banyak tarian nyanyian yang merupakan latihan koordinasi yang sederhana. Tarian nyanyian bersifat sangat ritmis dan berulang-ulang sedangkan guru hendaknya



memperhatikan partisipasi penuh dari anak, menjaga gerakan supaya sesuai dengan nyanyian, menghafal kata-kata, serta meningkatkan keterampilan gerakannya.

### **Tarian Rakyat**

Tarian rakyat atau *folk dance* berasal dari tarian rakyat yang berkembang di lingkungan budaya tertentu, serta tidak hanya dilakukan oleh anak-anak, tetapi juga orang dewasa. Tarian rakyat ini juga sering disebut tarian sosial atau tari pergaulan. Bangsa kita dari bermacam-macam suku biasanya memiliki tarian rakyatnya sendiri-sendiri dan itu merupakan kekayaan budaya yang dapat dimanfaatkan oleh guru Penjasorkes di sekolah. Akan lebih kaya serta lebih variatif jika digabungkan dengan tari sosial yang dikembangkan oleh Negara lain, seperti *walls*, *chacha*, *rumba*, dan lain-lain, sehingga guru tidak akan kehabisan sumber untuk mengajar tarian rakyat ini. Melalui tarian rakyat, anak dapat mempelajari kehidupan penduduk dari suku yang berbeda, kebudayaan, musiknya, cara berpakaian, perayaannya, serta gerak tarian yang diiringi musik yang menggembarakan untuk merangsang keinginan bergerak.

### **Tarian Kreatif**

Tarian kreatif atau *creative dance* memberikan kesempatan kepada anak tentang pengalaman gerak tari yang kaya dan beraneka ragam serta memerlukan disiplin pikiran dan tubuh. Dalam pelaksanaannya anak dapat sendirian, berpasangan, kelompok kecil atau seluruh kelas. Gagasan dalam pelajaran tari dieksplorasi melalui diskusi, analisis, pengayaan, sintesis, dan membangkitkan gagasan menjadi pola gerak atau motif yang konkret, sehingga anak mendapat kesempatan mengekspresikan dirinya. Anak dibantu untuk menilai hasil karyanya sendiri serta teman-temannya dilihat dari efektivitas gerak, apresiasi dan estetika.

Materi tarian atau dansa pada dasarnya terdiri dari : *locomotion*, *stepping*, *gesturing*, *jumping*, *stillness*, dan *turning*. *Locomotion* adalah perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Perpindahan tersebut dapat dilakukan dengan cara yang berbeda-beda seperti jalan, lari, berguling, menggeser, merayap, dan sebagainya, serta arah yang berbeda-beda pula. Semua tarian dapat diciptakan dengan mendasarkan diri pada gerak lokomotor ini. *Stepping* adalah menggeser berat badan dari satu bagian tubuh ke bagian yang lain. Keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi merupakan faktor penting dalam



*stepping*. Beberapa *flok dance* dan tari kreatif sering memanfaatkan gerak *stepping* ini. *Gesturing* adalah gerakan dari bagian tubuh yang bebas atau yang tidak mendukung berat badan. Tangan dan lengan kita lebih sering terlibat *gesturing* dari pada bagian tubuh yang lain. Dalam tari, *gesturing* dari kaki, gerakan kepala dan badan memainkan peranan penting dalam menunjukkan dan menambah nilai estetik dari gerakan yang dilakukan. *Jumping* adalah gerak yang membuat tubuh meninggalkan lantai atau tanah, sehingga ada saat melayang di udara. Pusat perhatian saat melakukan *jumping* terletak pada ketika lepas bebas dari lantai dan pada saat kembali ke lantai. Diperlukan kesiapan stamina, kekuatan, serta keseimbangan dalam melakukan *jumping*. *Stillness* adalah keadaan yang dicapai ketika gerakan dihentikan atau ditahan. Dalam tari, kegiatan untuk menghentikan dan dengan kesunyian kemampuan mempertahankan kediaman itulah yang banyak dikembangkan. *Stillness* atau kediaman dalam tari sama dengan kesunyian sejenak dalam musik atau tanda baca koma dan titik dalam tulisan. *Turning* adalah kegiatan memutar tubuh di sekitar porosnya sehingga menghadap ke arah yang baru. Putaran bisa jadi hanya beberapa derajat saja, atau 360 derajat hingga menghadap kembali kearah yang sama, atau bahkan putaran jamak, yaitu berputar beberapa kali putaran.

#### **Cara Memperkenalkan Irama**

Memperkenalkan irama pada anak-anak sekolah dasar hendaknya dengan menggunakan penjelasan yang sederhana, tidak usah panjang lebar, dan disertai dengan contoh-contoh. Menurut Agus Mahendra (2008), libatkan anak dalam aktivitas yang bernuansa ritmis dan berikan penekanan pada bagaimana mereka mengalaminya dengan riang dan gembira. Cara-cara untuk memperkenalkan irama antara lain dengan menggunakan :

#### **Tepuk Tangan**

Bertepuk tangan merupakan cara yang paling mudah dan sederhana dalam memperkenalkan irama serta ketukan. Kegembiraan dan keriangannya biasanya ditunjukkan anak dengan cara bertepuk tangan. Ada dua macam tepuk tangan jika dilihat dari bunyi suaranya yaitu tepukan dengan bunyi atau nada besar dengan menggunakan seluruh telapak tangan dan tepukan nada kecil dengan menggunakan telapak tangan dan jari-jari tangan. Anak diajak mencoba melakukan kedua jenis tepukan ini secara bergantian, kemudian diperkenalkan



juga bagaimana jika kedua tepukan itu digabungkan dengan ketukan tertentu sehingga menimbulkan irama tertentu.

### ***Pantulan Bola***

Memantul-mantulkan bola dapat dipergunakan untuk memperkenalkan irama kepada anak. Bola yang dipergunakan bisa bermacam-macam, yang penting dapat untuk dipantulkan di lantai. Beberapa kegiatan memantulkan bola untuk memperkenalkan irama dapat dilakukan dengan beberapa cara, diantaranya adalah : (1) Memantulkan bola sesuai dengan irama musik atau nyanyian bersama. Pastikan bahwa semua anak dapat memantulkan bola sesuai dengan irama musik, (2) Memantulkan bola secara berpasangan atau dalam kelompok kecil dengan iringan musik, (3) Anak-anak beraksi sebagai bola yang dipantulan berkeliling lapangan, dan pantulan tubuh disesuaikan dengan alunan musik.

### ***Pola Langkah***

Pola langkah yang dapat dipergunakan oleh guru untuk memperkenalkan irama kepada anak-anak diantaranya : (1) Pola langkah 1 (satu), yaitu langkah yang selalu jatuh pada hitungan satu seperti pada langkah biasa, (2) Pola langkah 2 (dua), yaitu gerakan melangkah yang selalu ditutup pada hitungan kedua, (3) Pola langkah 3 (tiga), yaitu gerak langkah dengan tiga hitungan dengan ketentuan langkah pertama biasa ke depan, sedangkan langkah kedua dan ketiga langkah di tempat sebagai penutup.

### ***Tarian Nyanyian (Singing Dance)***

Anak-anak bergerak sambil menyanyikan syair lagu secara bersama-sama. Gerakan anggota tubuh mengikuti irama lagu atau dapat juga dengan berpindah tempat. Contoh tarian nyanyian yang paling sederhana adalah anak-anak menggerakkan anggota tubuh sambil menyanyikan lagu “Kepala Pundak Lutut Kaki”

### **Macam-Macam Gerakan Dasar Fundamental**

Anak-anak perlu diperkenalkan gerakan-gerakan dasar yang fundamental untuk memperkenalkan irama. Menurut Adams (1988 : 21-22) gerak untuk keterampilan tubuh dibedakan menjadi gerak lokomotor, gerak nonlokomotor dan manipulatif.



### **Gerak Lokomotor**

Berjalan, adalah gerakan kaki secara bergantian, dengan salah satu kaki selalu kontak dengan lantai. Berat tubuh dipindahkan dari tumit ke arah bola kaki kemudian ke jari-jari untuk mendapatkan dorongan. Gerakan berjalan ini dengan berbagai variasi. Berlari, adalah gerakan kaki yang cepat secara bergantian, kedua kaki meninggalkan tanah sebelum salah satu kaki bertumpu kembali. Gerakan lari ini dengan berbagai variasi. *Hop* (jangkit), adalah gerakan melompat dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama. Gerakan jangkit ini dengan berbagai variasi. Melompat/meloncat, adalah gerakan memindahkan badan dari satu tempat ke tempat lain dengan satu/ dua kaki. *Skip (skipping)*, adalah gerakan gabungan antara melangkah (*step*) dan jangkit (*hop*). *Sliding*, adalah gerakan melompat ke samping dengan satu kaki selalu berada di depan, dan posisi kedua kaki terbuka lebar. *Berderap (gallop)*, adalah gerakan melompat ke depan dengan satu kaki selalu berada di depan, dan posisi kedua kaki terbuka lebar. *Leaping*, adalah gerakan *split* di udara, yaitu suatu langkah yang dipanjangkan untuk mencapai jarak yang cukup jauh.

### **Gerak Nonlokomotor**

Goyangan, dilakukan oleh salah satu bagian tubuh. Ayunan, gerakan ayunan keseluruhan maksudnya tidak hanya menggerakkan salah satu tubuh saja, melainkan keseluruhan tubuh terlibat. Mengkerut/menekuk dan meregang/meluruskan. Mengkerut adalah gerakan mengontraksikan otot yang menyebabkan bagian badan melipat ke arah dalam atau membulat, menekuk, membengkok. Sedangkan meregang adalah kontraksi otot yang menyebabkan badan atau bagian-bagiannya membuka, melebar ke arah luar. Putaran, adalah berputar di tempat dengan bertumpu pada satu poros dengan satu atau dua kaki, satu atau dua lutut, pantat, punggung maupun perut.

### **Keterampilan Manipulatif**

Melempar, adalah keterampilan satu atau dua tangan yang digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu. Menangkap, adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dan menambahkan kontrol terhadap objek tersebut dengan menggunakan satu atau dua tangan.

Gerak dasar fundamental dapat dilakukan tanpa menggunakan alat maupun dengan menggunakan alat. Alat yang dipergunakan dalam gerakan itu



banyak manfaatnya, seperti dikemukakan oleh Sumanto dan Sukiyo (1991 : 143) bahwa fungsi alat yang dipergunakan dalam latihan adalah untuk meningkatkan taraf kesukaran, keindraan, kevariasian, dan kegairahan melakukannya.

### **Pengertian Irama Mars**

Irama atau ritme adalah suara musik yang terdengar secara teratur sehingga akan menjadi sebuah pola. Irama dalam lagu dibedakan berdasarkan kecepatan iramanya yaitu cepat, lambat dan sedang. Lagu-lagu dengan irama cepat dinamakan irama mars, sedangkan lagu-lagu dengan irama lambat dinamakan irama *waltz*.

Lagu berirama mars termasuk dalam irama yang cepat dan pada umumnya bernuansa semangat, dan bersifat riang gembira. Aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, untuk memperkenalkan irama kepada anak didik sangat cocok menggunakan lagu mars, terutama ketika mempelajari pola langkah. Tanda irama pada lagu-lagu berirama mars menggunakan tanda irama 2/4, tetapi ada juga yang menggunakan irama 4/4 yang berirama sedang. Angka 2 diartikan bahwa diantara dua garis berirama dalam lagu tersebut terdapat 2 ketukan/ hitungan. Sehingga irama 2/4 cukup dibunyikan dengan hitungan 1-2, 1-2, dan seterusnya.

Contoh lagu-lagu yang berirama 2/4 adalah : Manuk dadali, Hari Merdeka, Bambu runcing dsb., sedangkan contoh lagu-lagu yang berirama 4/4 adalah : Maju Tak Gentar, Halo-halo Bandung, Dari Sabang sampai Merauke, dan sebagainya. Irama mars harus mampu membawa anak ke suasana semangat dan riang gembira dalam melakukan aktivitasnya. Anak-anak diajak bernyanyi bersama sambil tersenyum, dipenuhi semangat dalam setiap langkahnya.

### **Pengertian Irama *Waltz***

Lagu dengan irama *waltz* mempunyai tanda birama  $\frac{3}{4}$ , yang berarti bahwa setiap antara garis birama dalam lagu mempunyai tiga hitungan (1, 2, 3). Ini berarti bahwa setiap not yang harganya  $\frac{1}{4}$  (not balok) mendapat satu (1) hitungan. Hitungan dalam irama *waltz* berjumlah 1-2-3 maka langkah-langkah dalam lagu yang berirama *waltz* adalah kiri-kanan-kiri atau kanan-kiri-kanan.

Gerak langkah *waltz* terkesan lebih halus dibandingkan dengan gerak langkah mars maupun cha-cha. Seperti pada langkah irama mars, langkah *waltz* ini pelaksanaannya dapat dilakukan secara berpasangan putra dan putri, maupun secara kelompok putra semua atau putri semua. Jika dilakukan secara





berpasangan atau kelompok, salah seorang berlaku sebagai pemimpin yang mengarahkan ke mana harus bergerak, misalnya ke depan, ke belakang, samping kanan, atau samping kiri. Lagu-lagu populer atau lagu daerah yang berirama *waltz* yang dapat dipergunakan sebagai pengiring dalam langkah irama *waltz* ini seperti lagu : Desaku, Burung Kakaktua, naik-naik ke Pucak Gunung, dan sebagainya.

### **Pengertian Irama Cha-Cha**

Irama cha-cha dalam suatu lagu mempunyai tanda birama 4/4 yang berarti bahwa pada setiap antara dua garis birama dalam lagu tersebut mempunyai empat (4) hitungan (1, 2, 3, 4). Maksudnya bahwa setiap not yang berharga  $\frac{1}{4}$  (not balok) mendapat satu (1) hitungan. Kekhususan irama cha-cha adalah pada hitungan 3 dan 4 di tengah-tengahnya dengan jarak yang sama diberi hitungan satu lagi (cha), sehingga hitungannya akan menjadi 1, 2, 3, cha 4 dan bukan 1, 2, 3, 4. Karena harga 3, cha, 4 itu adalah satu, maka disebut cha cha cha.

Irama langkah cha-cha sebenarnya masih dianggap sebagai pola langkah 4, yaitu langkah yang berakhir pada hitungan diantara langkah 3 dan langkah 4. Meskipun hitungannya ditambah, nilai ketukannya tetap sama yaitu empat ketukan, sehingga tiga hitungan nilai ketukan pada setiap langkah dipercepat.

Langkah cha-cha merupakan pola langkah yang dianggap lebih sulit dibandingkan dengan pola langkah yang lain karena adanya perubahan ketukan yang terjadi di tengah perjalanan, dari lambat ke cepat, kemudian lambat lagi. Kesulitan yang lain adalah arah gerakan yang berbeda, yaitu langkah 1 arah gerakannya ke depan sedangkan langkah 2 ke belakang. Lagu-lagu yang berirama cha-cha seperti : Mangga Pisang Jambu, Kampung Nan Jauh di Mato, Tinggi Gunung Seribu Janji, dan sebagainya.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Aktivitas ritmik merupakan salah satu aspek dari ruang lingkup mata pelajaran penjasorkes di SD. Di dalam standar kompetensi dan kompetensi dasar mata pelajaran penjasorkes, aktivitas ritmik berstatus sama dengan aspek uji diri/senam. Senam dikelompokkan menjadi enam, diantaranya yaitu senam ritmik sportif dan senam umum. Senam umum terdiri dari berbagai macam, salah



satunya ialah senam irama. Dengan demikian sudah jelas bahwa aktivitas ritmik bukan senam ritmik sportif dan bukan pula senam irama.

Aktivitas ritmik adalah suatu rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti irama musik dan ketukan di luar musik. Aktivitas ritmik merangkul antara tarian dan dansa. Bentuk tarian yang dapat diberikan di sekolah yaitu tarian nyanyian (*singing dance*), tarian rakyat (*folk dance*) dan tarian kreatif (*creative dance*). Guru penjasorkes hendaknya memberikan aktivitas ritmik di SD melalui gerak-gerak dasar yang fundamental, yaitu gerakan yang bersifat mendasari, yang diperlukan agar membekali anak didik dengan fundamen yang kokoh dan manipulatif.

Guru penjasorkes di SD disarankan untuk mempelajari aktivitas ritmik terlebih dahulu, agar dapat meningkatkan pemahaman secara teori maupun penguasaan keterampilan, di dalam memberikan pelajaran kepada anak didik. Guru penjasorkes di dalam pembelajaran aktivitas ritmik, seharusnya mengacu pada tema yang ada dalam kurikulum penjasorkes SD, sebagai wahana mengaktualisasi konsep minat anak didik, dalam proses pembelajaran fisik motorik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adams dan Rahantoknam. (1988). *Pendidikan Jasmani dengan Pendekatan Pemahaman*. Jakarta : Depdikbud, Ditjen, Dikdasmen.
- Agus Mahendra. (2008). *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- \_\_\_\_\_.(2008). *Musik dan Gerak (Bahan Ajar)*. Bandung : FPOK-UPI.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud, Ditjen. Dikti.
- Depdiknas. (2009). *Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta : Dirjen Mandikdasmen Direktorat Pembina TK dan SD.
- Ismail Umarella. (1983). *Senam dan Metodik*. Jakarta : Proyek Pembinaan Sekolah Guru Olahraga Jakarta.



Sayuti Syahara. (2004). *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta : Depdiknas.

Sukadiyanto. (2010). *Cara Aplikatif Mendesain Pembelajaran Fisik Motorik Dengan Kurikulum Taman Kanak-Kanak*. Disajikan pada Pelatihan Pembelajaran Fisik Motorik bagi Guru TK Se DIY. Yogyakarta 21 April 2012.

Sumanto dan Sukiyo. (1991). *Senam*. Jakarta : Ditjen, Dikti.

Toho Cholik M. dan Rusli Lutan. (1997). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud, Ditjen, Dikti.

Wuryati Soekarno. (1986). *Teori dan Praktek Senam Dasar*. Yogyakarta : PT. Intan Pariwara.



## AEROBIC EXERCISE COMBINED WITH TECHNIQUES PROGRAMME CAN BE INCREASED GROUNDSTROKE SKILL OF TENNIS ATHLET

Oleh:  
Ahmad Nasrulloh

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: ahmadnasrulloh@yahoo.co.id

### Abstract

Professional tennis athletes should be able to master all the basic techniques of playing tennis and having physical fitness. Therefore, it is necessary to get an exercise that can give meaning to the skills and physical fitness. One of the proper exercises is with aerobic exercise combined with the technique.

Aerobic exercise program combined with techniques is: (1) a number of players consisting of six to seven people with backward sequential formation techniques performing forehand and backhand groundstrokes served by the trainers, (2) coaches pass eight balls toward the forehand, backhand, forehand, backhand in sequence, (3) after the player completes an eight stroke strike then runs around the tennis court and while collecting the ball that has been hit, (4) the next player gets back to its previous position and ready for the next shot, (5) perform with three times frequency of exercise a week, (6) perform with the exercise intensity between 75% - 85% of maximum heart rate, (7) perform for 25 minutes per meeting, (8) the time interval is 24-48 hours, and (9) the periodization on stages of early preparation.

Aerobic exercise combination with a technique given by a measurement, regularly and programmed can help improving physical fitness and skills of forehand and backhand groundstrokes for tennis athletes. Backhand skills may be changed naturally better than forehand techniques, so that it is given the same portion of exercise that will increase differently.

Keyword: *aerobic exercise, groundstroke techniques, tennis*

### PENDAHULUAN

*Performance* atlet Indonesia pada saat bertanding masih menunjukkan keterampilan bermain tenis yang kurang sempurna. Fenomena ini dapat dilihat pada kejuaraan tenis open yang sering diselenggarakan di luar negeri. Hal ini terjadi karena keterampilan bermain tenis atlet Indonesia masih di bawah kemampuan atlet dari negara lain. Oleh karena itu para atlet tenis Indonesia masih memerlukan pembinaan latihan yang tepat, teratur, terukur dan terprogram agar dapat meningkatkan prestasinya.



Suatu proses pembinaan atlet yang tepat hendaknya disesuaikan dengan prinsip-prinsip latihan. Menurut Sukadiyanto (2002: 14) prinsip-prinsip latihan tersebut meliputi: (1) individual, (2) adaptasi, (3) beban berlebih (*overload*), (4) beban bersifat *progresif*, (5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan (*warm-up* dan *cooling down*), (8) periodisasi, (9) berkebalikan (*reversible*), (10) beban moderat (tidak berlebih), dan (11) latihan harus sistematis. Pembinaan atlet tenis harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan tersebut agar dapat memperoleh prestasi yang baik. Pada kenyataannya saat ini prinsip-prinsip latihan tersebut belum sepenuhnya diterapkan dalam proses pembinaan atlet tenis. Oleh karena itu sangat diperlukan usaha yang cukup keras untuk menerapkan prinsip-prinsip latihan tersebut agar prestasi atlet dapat meningkat.

Dalam permainan tenis memerlukan beberapa aspek teknik yang harus dikuasai atlet, seperti: pukulan *groundstroke* yang meliputi *forehand* dan *backhand*, *service*, *volley*, *lob*, dan *smash*. Menurut Hohm dan Klavora yang dikutip oleh Sukadiyanto (2004: 37) menyebutkan bahwa *groundstrokes* merupakan jenis pukulan yang mempunyai persentase cukup tinggi untuk mendapatkan angka dalam pertandingan tenis, bahkan 47% teknik *groundstrokes* dilakukan selama permainan. Dari pendapat tersebut jelas bahwa teknik pukulan *groundstroke* dapat memberikan sumbangan terbesar dalam setiap permainan tenis dibandingkan dengan teknik pukulan yang lain. Oleh karena itu, sangat diperlukan latihan secara intensif, efektif dan efisien untuk melatih teknik pukulan *groundstroke*, sehingga dapat bermain tenis dengan baik.

Untuk dapat menjadi petenis yang handal dan profesional hendaknya seorang atlet harus dapat menguasai beberapa aspek teknik tersebut terutama teknik *groundstroke* karena teknik ini memiliki sumbangan terbesar dalam mencetak angka pada saat bertanding. Selain itu bagi petenis profesional harus mempunyai variasi-variasi dalam melakukan teknik bermain tenis. Dalam bermain tenis penguasaan teknik saja tidak cukup, akan tetapi harus diimbangi dengan dosis latihan yang tepat dan dilakukan secara intensif untuk dapat mengembangkan latihan teknik tersebut, dengan demikian prestasi atlet akan dapat meningkat dengan baik.

Dalam proses pembinaan atlet berbakat tidak cukup hanya dengan latihan teknik ataupun latihan aerobik saja, akan tetapi memerlukan variasi latihan yang



tepat agar komposisi latihan dapat seimbangan. Pada kenyataannya latihan dalam proses pembinaan atlet berbakat yang dilakukan selama ini belum banyak memperhatikan keseimbangan antara latihan aerobik dengan latihan teknik. Latihan aerobik dikombinasikan dengan latihan teknik dapat menjadi sebuah alternatif untuk berlatih tenis. Latihan aerobik ini dilakukan dengan tujuan untuk dapat melatih daya tahan kardiorespirasi. Sedangkan latihan teknik dalam hal ini latihan teknik dasar pukulan *groundstroke* diharapkan dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan tenis.

### **Tenis**

Menurut Arma (1981: 502) tenis merupakan salah satu bentuk olahraga mempergunakan bola kecil dan setiap pemainnya memakai raket sebagai alat pemukul. Permainan ini dilakukan di atas lapangan berbentuk empat persegi panjang yang terbuat dari semen, tanah dengan campuran pasir halus (gravel), bahkan dapat dimainkan di atas rumput. Lapangan tenis ini terbagi menjadi dua dengan sebuah net sebagai pembatasnya. Prinsip dasar dalam bermain tenis adalah memukul bola sebelum atau sesudah memantul di lantai melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan (Sukadiyanto, 2002: 29). Jadi dapat dikatakan bahwa permainan tenis adalah olahraga yang dilakukan di atas lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan menggunakan bola kecil untuk dipukul dengan raket hingga melewati net dan masuk ke daerah lapangan lawan.

Permainan tenis ini dapat dilakukan oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan dan bahkan campuran. Apabila dalam permainan ini dimainkan oleh satu orang melawan satu orang dinamakan partai tunggal. Jika dalam bermain dimainkan secara berpasangan maka disebut partai ganda. Apabila partai ganda tersebut dimainkan oleh laki-laki dan perempuan yang saling berpasangan maka disebut partai ganda campuran. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam olahraga permainan tenis terdapat tiga partai yang dapat dipertandingkan yaitu partai tunggal, partai ganda dan partai ganda campuran.

Selama proses bermain dalam olahraga tenis ini, pemain harus mampu memukul bola dengan baik dan benar agar dapat mengalahkan lawan. Pada prinsipnya bola hanya boleh dipukul satu kali untuk melewati net sehingga masuk





ke daerah lawan dengan sempurna. Oleh karena itu diperlukan penguasaan teknik-teknik yang benar dalam melakukan pukulan bola sehingga dapat menghasilkan pukulan yang efektif, akurat dan dapat menyulitkan lawan.

### Teknik Bermain Tenis

Menurut Sukadiyanto (2002: 29-30) untuk mempersulit lawan dalam memukul bola, ada beberapa teknik dasar yaitu: (a) *groundstroke* terdiri dari *forehand* dan *backhand*, (b) *volley* juga terdiri dari *forehand* dan *backhand*, (c) servis, (d) *lob* dan *smash*. Sedangkan menurut Strand (1993: 88) *tennis skills typically taught in a physical education unit include serves, groundstroke, lobs, drop shots, and overhead smashes*. Artinya ada beberapa bentuk keterampilan tenis dalam latihan fisik yaitu meliputi servis, *groundstroke*, *lob*, *drop shot*, dan *smash*.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam bermain tenis untuk mendapatkan hasil pukulan yang efektif, akurat dan menyulitkan harus menguasai beberapa teknik keterampilan dasar dalam memukul bola yaitu: (a) *serves*, (b) *volley* terdiri dari *forehand* dan *backhand*, (c) *drop shots*, (d) *lob*, (e) *smash overhaed*, dan (f) teknik paling mendasar yang harus dikuasai pemain tenis adalah *groundstroke* terdiri dari *forehand* dan *backhand*. Berikut ini adalah uraian mengenai keterampilan dasar memukul bola dalam permainan tenis:

#### a. Serve

Ada tiga macam *serve* dalam tenis yaitu (1) *flat* atau *cannonball*, (2) *slice*, dan (3) *American twist* (Arma, 1981: 518). Menurut Lardner (1996: 53) menyatakan bahwa ada tiga jenis *serve* yaitu *slice serves*, *flat serves*, dan *American twice*. *Slice serves* terjadi apabila bila dipukul dari arah kanan ke kiri, sehingga bola akan berjalan membelok ke arah kanan lawan. *Flat serves* terjadi jika bola dipukul dengan muka raket yang tegak lurus dengan bola, sehingga akan menghasilkan pukulan yang keras dan cepat. Pukulan *flat* ini akan dapat menyulitkan lawan, sehingga tepat untuk dilakukan pada *serve* pertama. *American twice* merupakan *serve* yang paling sulit dilakukan, sehingga memerlukan latihan secara intensif. Pukulan *serve* ini dilakukan saat bola berada di atas kepala sedikit ke kiri, sehingga akan menghasilkan pukulan bola yang membelok ke arah kiri lawan dan bola akan memantul tinggi.



b. *Volley*

*Volley* merupakan pukulan sebelum bola mantul ke lapangan (Magethi, 1990: 34). Menurut Brown (1996: 69) ada dua kondisi yang menyebabkan dilakukannya pukulan *volley* yaitu, pertama ketika pemain harus maju ke depan net untuk mengembalikan pukulan dan tidak memiliki kesempatan untuk pukulan berikutnya. Pukulan *volley* ini sering dilakukan oleh pemain tenis untuk menyerang. Pukulan ini akan sangat menguntungkan apabila dilakukan dekat dengan net karena pemukul dapat memainkan dan mengarahkan bola dengan mudah, sehingga akan menyulitkan lawan dalam mengembalikan bola.

c. *Drop Shots*

*Drop shot* merupakan pukulan yang lembut tetapi memiliki tingkat efektivitas yang sama dengan jenis pukulan yang lain. *Drop shot* ini akan dapat mengecoh lawan pada saat lawan mengharapkan pengembalian yang kuat dan jauh. Menurut Brown (1996: 117) hasil pukulan *drop shot* ini bola akan meluncur lembut ke daerah *forecourt* (bagian depan lapangan) dan terpantul dua kali sebelum lawan mencapainya. Oleh karena itu jenis pukulan *drop shot* ini perlu dimiliki oleh pemain tenis karena dapat digunakan sebagai senjata untuk mengecoh lawan. Jadi dapat disimpulkan bahwa *drop shot* merupakan pukulan yang lembut ke daerah *forecourt* dan bola dapat terpantul dua kali sebelum lawan menjangkaunya, sehingga akan mengecoh dan menyulitkan lawan dalam mengembalikan bola.

d. *Lob*

*Lob* merupakan pukulan lamban, tetapi pukulan ini tidak pernah diremehkan baik dalam permainan tunggal maupun ganda (Magethi, 1990: 79). Sedangkan menurut Arma (1981: 525) pukulan *lob* pada umumnya agak perlahan dan melambung ke atas melewati lawan dan akan jatuh melewati garis belakang. Pukulan *lob* ini dapat menyulitkan lawan apabila posisi lawan berada di dekat net untuk menyerang, sehingga lawan harus berusaha keras untuk mundur mengejar bola. Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pukulan *lob* merupakan pukulan yang lamban melambung di atas melewati lawan dan sebaiknya jatuh di daerah *base line* (garis belakang), sehingga dapat menyulitkan lawan dalam mengembalikan bola.



e. *Smash (Overhead)*

*Smash (overhead)* adalah pukulan yang kuat dan bersifat agresif, menyerang dan biasanya dilakukan dari daerah *forecourt* setelah lawan mencoba melakukan *lob* pada bola melambung di atas kepala (Brown, 1996: 97). Apabila dalam melakukan *smash overhead* ini berada pada posisi yang tepat, maka dapat menghasilkan pukulan yang keras, cepat dan akurat, sehingga dapat mematahkan pergerakan lawan. Pada saat memukul bola ini harus pada posisi yang tepat, karena apabila tidak tepat akan menghasilkan pukulan yang dapat merugikan diri sendiri.

Sasaran paling tepat dari pukulan *smash overhead* ini adalah pada daerah garis belakang karena pukulan bola yang dihasilkan akan *flat* dan dapat menyulitkan lawan, akan tetapi jika bola yang di pukul *smash* ini jatuh pada daerah *forecourt*, maka memungkinkan bola memantul tinggi sehingga bola masih dapat dikembalikan lawan. Dapat dikatakan bahwa pukulan *smash (overhead)* merupakan pukulan yang kuat, keras, cepat, akurat, menyerang dan agresif untuk menghasilkan pukulan bola *flat* yang jatuh pada daerah garis belakang, sehingga dapat menyulitkan lawan untuk mengembalikannya.

f. Keterampilan *Groundstroke*

*Groundstroke* adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan (Brown, 1996: 31). *A groundstroke in tennis is a forehand or backhand shot that is executed after the ball bounces once on the court. It is usually hit from the back of the tennis court, around the baseline* (<http://en.wikipedia.org/wiki/groundstroke>, 2009). Jadi dapat disimpulkan bahwa pukulan *groundstroke* adalah teknik dasar memukul bola bawah setelah mantul di lapangan baik dari sebelah kanan maupun dari sebelah kiri pemain agar melewati net dan masuk daerah lawan.

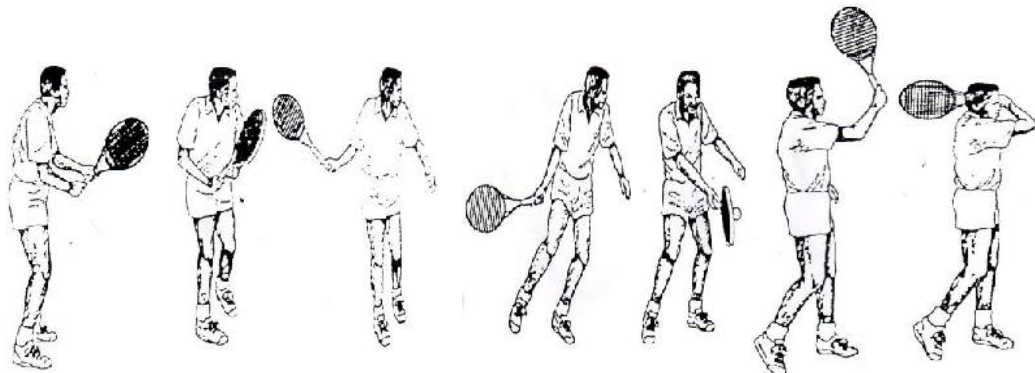
Adapun teknik dalam melakukan pukulan *groundstroke* dibagi menjadi dua jenis yaitu *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke*. Menurut Arma (1981: 513) menyatakan bahwa pukulan dalam tenis yaitu *forehand drive* dan *backhand drive*.

1) *Forehand Groundstroke*

*Forehand groundstroke* merupakan pukulan yang dilakukan dengan tangan kanan dari sebelah kanan badan, terkecuali bila pemain

itu kidal (Arma, 1981: 513). Menurut Miley (1998: 68) *the forehand shot is one of the most important strokes in tennis. The forehand in tennis is a shot made by swinging the racquet across one's body in the direction of where the player wants to place the shot. For a right-handed player, the forehand is a stroke that begins on the right side of his body, continues across his body as contact is made with the ball, and ends on the left side of his body* (<http://en.wikipedia.org/wiki/forehand>, 2009).

Menurut Sudiro (2008: 18) bahwa *forehand groundstrokes* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul dari lapangan dengan cara posisi telapak tangan menghadap ke arah bola yang akan dipukul (menggunakan otot-otot lengan bagian depan). Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pukulan *groundstroke forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan menggunakan raket setelah bola mantul di lapangan agar masuk ke daerah lawan dengan cara posisi telapak tangan menghadap ke arah bola yang akan dipukul, (Gambar 1).



Gambar 1.

Teknik Pukulan *Forehand* (Lardner, 1994: 38)

Menurut Magethi (1990: 42) ada beberapa pegangan *grip* yang dikenal untuk pukulan *forehand* yaitu *eastern*, *western* dan *continental*. *Eastern forehand grip* merupakan cara memegang raket pada lehernya dengan tangan kiri kemudian seperti berjabat tangan dan posisi telapak tangan kanan di belakang pegangan serta jari-jari ditempelkan melingkari pegangan raket. *Western forehand grip* adalah suatu cara memegang raket dengan tangan kiri memegang pada lehernya kemudian meletakkan telapak tangan kanan di bawah pegangan raket dan bungkuskan jari-jari



mengelilingi pegangan raket. *Continental forehand grip* yaitu cara memegang raket pada lehernya dengan tangan kiri kemudian tangan kanan memegang raket seperti huruf V antara ibu jari dengan telunjuk dan lipatkan jari-jari tangan mengelilingi pegangan raket.

## 2) *Backhand*

*Backhand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan tangan kanan tetapi dari sebelah kiri badan (Arma, 1981: 514). *The backhand is a tennis shot in which one swings the racquet around one's body in the direction where one wants the ball to go, usually performed from the baseline or as an approach shot* (<http://en.wikipedia.org/wiki/groundstroke>, 2009).

*For a right-handed player, this means that a backhand begins on the left side of the body, continues across the body as contact is made with the ball, and ends on the right side of the body, with the racket over the left shoulder* (<http://en.wikipedia.org/wiki/groundstroke>, 2009). Dinamakan teknik *backhand* karena pada saat memukul bola posisi punggung telapak tangan menghadap ke arah bola, sehingga posisi lengan pemukul yang memegang raket menyilang di depan perut atau menempel perut (Sudiro, 2008: 19). Jadi dapat disimpulkan bahwa pukulan *groundstroke backhand* adalah merupakan teknik memukul bola dengan raket agar melewati net dan masuk daerah lawan yang dilakukan setelah bola mantul di lapangan dengan cara posisi punggung telapak tangan menghadap ke arah bola.

Ada dua cara memegang raket pada pukulan *backhand* yaitu *eastern backhand grip* dan *two handed backhand grip* (Magethi, 1990: 47-49). *Eastern backhand grip* dimulai dengan *eastern forehand grip* kemudian gerakkan tangan seperempat putaran pada bagian atas pegangan dengan ibu jari terletak miring pada bagian belakang pegangan, genggam raket dengan kuat dan taruh tangan kiri pada leher raket sampai mulai mengayun ke depan. *Two handed backhand grip* yaitu cara memegang raket menggunakan dua tangan dengan tangan utama dekat dengan ujung pegangan raket atau yang paling dekat dengan tubuh.



### **Latihan Aerobik**

*Training is usually defined as systematic process of repetitive, progressive exercises, having the ultimate goal of improving athletic performance* (Bompa, 1999: 1). Artinya bahwa latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik. Menurut Sukadiyanto (2002: 7) bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Dari pendapat di atas dapat dikatakan bahwa latihan merupakan suatu proses yang sistematis, terencana, terprogram, terukur dan teratur, serta memiliki suatu tujuan yaitu untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilan fisik dalam berolahraga.

Agar latihan yang dilakukan dapat mencapai tujuan dan sasarnya maka latihan yang dilakukan harus sesuai dengan dosis yang tepat. Dosis latihan terdiri dari intensitas, frekuensi, durasi, dan model latihan (Siswantoyo, 2008: 127). Menurut Sadoso (1992: 23) latihan olahraga harus meliputi empat macam, yaitu: (1) intensitas latihan, (2) lamanya latihan, (3) frekuensi latihan, dan (4) macam aktivitas latihan.

Pada dasarnya ada dua sistem energi yang diperlukan dalam setiap aktivitas gerak manusia yaitu sistem energi aerobik dan sistem energi anaerobik. Sistem energi aerobik merupakan sebuah sistem dalam tubuh manusia untuk memenuhi kebutuhan energi dalam beraktivitas dengan bantuan oksigen yang diperoleh melalui sistem pernafasan. Sistem anaerobik adalah suatu sistem dalam pemenuhan kebutuhan energi manusia saat beraktivitas dengan tidak memerlukan bantuan oksigen, akan tetapi menggunakan energi yang telah tersimpan pada otot yang diperoleh dari proses metabolisme dalam tubuh.

Menurut Sukadiyanto (2002: 26) sistem energi anaerob dapat dikelompokkan menjadi dua sistem yaitu anaerob alaktik dan anaerob laktik. Sistem anaerob alaktik adalah sistem ATP-PC dan sistem anaerob laktik adalah sistem glikolisis (asam laktat). Sistem ini dalam pemenuhan kebutuhannya tidak memerlukan bantuan oksigen. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa





ATP merupakan sumber energi pertama yang dipakai dalam setiap bentuk aktivitas kerja otot.

Menurut Sukadiyanto (2002: 27) ada beberapa ciri sistem energi anaerob alaktik yaitu (1) intensitas kerja maksimal, (2) lama kerja kira-kira sampai 10 detik, (3) irama kerja eksplosif (cepat mendadak), dan (4) aktivitas kerja menghasilkan adenosin diphospat (ADP) + energi. Sedangkan sistem anaerob laktik memiliki ciri-ciri, yaitu: (1) intensitas kerja maksimal, (2) lama kerja antara 10-120 detik, (3) irama kerja eksplosif, dan (4) aktivitas menghasilkan asam laktat dan energi.

### **Program Latihan Aerobik Kombinasi dengan Teknik**

Variasi program latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan keterampilan dapat dilakukan pada olahraga permainan tenis, karena dalam olahraga permainan tenis membutuhkan keterampilan yang baik untuk dapat berprestasi. Setiap pemain tenis juga harus memiliki keterampilan pukulan *groundstroke* yang baik agar dapat bermain tenis dengan sempurna. Oleh karena itu diperlukan sebuah variasi program latihan agar tidak terjadi kejenuhan apabila melakukan latihan *groundstroke* secara terus menerus. Salah satu variasi latihan tersebut adalah latihan aerobik kombinasi dengan teknik.

Menurut Sukadiyanto (2002: 51) cara melakukan latihan aerobik kombinasi dengan teknik adalah (1) sejumlah petenis (misal enam orang) dengan formasi urut ke belakang, melakukan teknik *groundstroke* yang diumpan oleh pelatih, (2) pelatih mengumpan empat bola ke arah *forehand, backhand, forehand, backhand* secara beurutan, (3) setelah petenis selesai melakukan empat kali pukulan kemudian berlari mengelilingi lapangan tenis dan sambil mengumpulkan bola yang telah dipukul, (4) selanjutnya petenis segera kembali antri di belakang kawannya untuk melakukan pukulan berikutnya, dan (5) lakukan selama 20 menit atau disesuaikan dengan periodisasi.

Dari uraian di atas dapat dilakukan sebuah program latihan aerobik kombinasi teknik yaitu (1) sejumlah petenis yang terdiri dari enam sampai tujuh orang dengan formasi urut ke belakang melakukan teknik *groundstroke forehand* dan *backhand* yang diumpan oleh pelatih, (2) pelatih mengumpan delapan bola ke arah *forehand, backhand, forehand, backhand* secara beurutan, (3) setelah



petenis selesai melakukan delapan kali pukulan kemudian berlari mengelilingi lapangan tenis dan sambil mengumpulkan bola yang telah dipukul, (4) selanjutnya petenis segera kembali ke posisi semula dan siap untuk melakukan pukulan berikutnya, (5) lakukan dengan frekuensi latihan tiga kali dalam satu minggu, (6) lakukan dengan intensitas latihan antara 75 % - 85 % denyut jantung maksimal, (7) lakukan selama 25 menit setiap pertemuan, (8) waktu intervalnya adalah 24-48 jam, dan (9) periodisasinya pada tahap persiapan awal.

Adapun program latihan tersebut dapat disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1.**  
**Program Latihan Aerobik Kombinasi dengan Teknik**

Lama latihan	8 minggu
Frekuensi	3 kali per minggu
Intensitas	75 % - 85 % DJM
Waktu (durasi)	25 menit
Volume	2-3 menit
Repetisi	10 kali
Recovery	30 detik
Waktu interval	24-48 jam
Periodisasi	Tahap persiapan awal
Type (model)	Latihan Aerobik Kombinasi dengan Teknik berupa lari mengelilingi lapangan tenis dikombinasikan dengan teknik pukulan <i>groundstroke forehand</i> dan <i>backhand</i> sebanyak 6-8 kali pukulan.

## PEMBAHASAN

Seorang atlet tenis profesional hendaknya mampu menguasai seluruh teknik dasar bermain tenis. Selain itu faktor kebugaran fisik juga dapat mempengaruhi performa atau penampilan saat bertanding. Oleh karena itu sangat diperlukan sebuah latihan yang dapat memberikan makna terhadap keterampilan dan juga kebugaran fisik. Salah satu latihan yang tepat adalah dengan latihan aerobik kombinasi dengan teknik. Latihan aerobik kombinasi dengan teknik ini sebaiknya dilakukan dengan intensitas 75% - 85% denyut jantung maksimal kombinasi dengan pukulan *groundstroke forehand* dan



*backhand* sebanyak delapan kali pukulan secara terus-menerus selama 25 menit pada setiap sesi latihan.

Secara ilmiah apabila seseorang sering melakukan latihan aerobik secara teratur, teratur dan terprogram maka akan dapat meningkatkan kemampuan kardiorespirasi ( $VO_2$  max). Peningkatan kemampuan kardiorespirasi ( $VO_2$  max) terjadi karena dalam latihan aerobik yang dilakukan sangat berhubungan dengan penggunaan oksigen yang melibatkan fungsi kardiorespirasi. Meningkatnya kemampuan kardiorespirasi juga disebabkan oleh beban atau takaran latihan dilakukan sesuai dengan dosis latihan yang tepat. Apabila seseorang memiliki kemampuan kardiorespirasi yang baik maka kebugaran fisiknya juga akan linier. Sehingga latihan aerobik ini sangat perlu bagi petenis agar dapat mampu meningkatkan kebugaran fisiknya.

Kombinasi teknik pukulan *groundstroke forehand* dan *backhand* yang dilakukan secara otomatis akan dapat meningkatkan keterampilan. Keterampilan *groundstroke forehand* dan *backhand* dapat menjadi lebih baik disebabkan karena respon terhadap latihan aerobik kombinasi dengan teknik yang telah dilakukan oleh atlet. Latihan secara teratur, teratur dan terprogram yang telah disesuaikan dengan dosis dan prinsip dasar latihan merupakan kunci utama keberhasilan suatu program latihan. Keterampilan *groundstroke backhand* akan meningkat lebih baik karena proses latihan yang dilakukan berbeda dengan latihan biasa sebelum melakukan latihan ini. Pada saat latihan biasanya keterampilan *groundstroke backhand* ini cenderung dikesampingkan oleh para atlet tenis karena biasanya atlet lebih menyukai latihan *forehand*. Maka dari itu dapat menyebabkan latihan *backhand* kurang efektif sesuai prinsip dasar latihan.

Saat melakukan latihan aerobik kombinasi teknik atlet harus melakukan latihan dengan memukul bola *forehand* dan *backhand* secara kontinyu, meningkat dan berkelanjutan sesuai program latihan, sehingga keterampilan *backhand* dapat mengalami perubahan lebih baik. Pada dasarnya gerakan teknik *backhand* tidak sulit dilakukan karena hanya dengan memutar bahu dan lengan melintang di depan bahu sudah pada posisi sempurna, sehingga teknik *backhand* merupakan teknik pukulan yang lebih alamiah daripada *forehand*, akan tetapi faktor keterlatihan juga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pukulan *groundstroke* ini.



## KESIMPULAN

Latihan aerobik kombinasi dengan teknik yang diberikan secara teratur, teratur dan terprogram dapat membantu meningkatkan kebugaran fisik atlet tenis. Selain itu juga dapat meningkatkan keterampilan *groundstroke forehand* dan *backhand* pada atlet tenis. Pada keterampilan *groundstroke* terutama keterampilan *backhand* dapat mengalami perubahan lebih baik. Hal ini disebabkan karena gerakan teknik *backhand* lebih alami dibandingkan teknik *forehand*, sehingga dengan diberikan dosis latihan yang sama akan mengalami peningkatan yang berbeda. Latihan aerobik yang dikombinasikan dengan teknik *groundstroke forehand* dan *backhand* ini dapat dilakukan oleh atlet tenis terutama yang masih junior karena dapat digunakan sebagai salah satu bentuk variasi latihan agar mengurangi kejenuhan atau kebosanan pada saat latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah. (1981). *Olahraga untuk perguruan tinggi*. IKIP Yogyakarta.
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization of strenght the new wave in strenght training*. Canada: Copywell.
- Brown Jim. (1989). *Tennis step to success*. Champaign: Leisure Press.
- Lardner Rex. (1994). *Teknik dasar tenis strategi teknik yang akurat*. Semarang: Dahara Prize.
- Leedy, P.D. (1980). *Practical research*. New York: Macmillan Publishing Co. Inc.
- Magethi Bey. (1990). *Tenis para bintang*. Bandung: Pionir Jaya.
- Miley Dave. (1998). *ITF advances coach manual*. Reohapton, London: ITF.
- Muhammad Zainuddin. (1988). *Metodologi penelitian*. Surabaya: UNESA.
- Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan praktis kesehatan dalam olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Siswantoyo. (2008). *Sport medicine dan permasalahannya*. Proceeding. (Seminar Olahraga Nasional Ke II). Halaman. 127-137.
- Strand, B.N & Wilson Rolayne. (1993). *Assesing sport skils*. Campain: Human Kinetics Publishers.



Sudiro. (2008). *Pembelajaran teknik groundstroke melalui metode mini tenis bagi petenis pemulas*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2004). *Keterampilan groundstrokes petenis pemula, studi eksperimen pada siswa SD di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta*. Disertasi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.

\_\_\_\_\_. (2002). *Teori dan metodologi melatih fisik petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Wikipedia. (2009). *Forehand-Backhand*. <http://en.wikipedia.org/wiki/groundstroke>.



**IMPLEMENTASI PENGAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PENDEKATAN  
TAKTIK (*TEACHING GAME FOR UNDERSTANDING*) MAHASISWA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI**

Oleh:

Erwin Setyo Kriswanto  
Yuyun Ariwibowo  
Aris Fajar Pambudi

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: erwin\_sk@uny.ac.id, yuyun\_ariwibowo@uny.ac.id,  
arisfajarpambudi@uny.ac.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Implementasi pengajaran pendidikan jasmani pendekatan taktik (*Teaching Game for Understanding*) mahasiswa prodi PJKR.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, yaitu mengumpulkan data dari anggota populasi guna menentukan status populasi pada waktu dilakukan penelitian. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga angkatan tahun 2010, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Penentuan sampel berdasarkan teknik *Insidental sampling*. Jumlah sampel adalah 142 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi yang mengacu pada IPKG dan pengajaran Pendekatan taktik yang dimodifikasi. Teknik analisis data menggunakan teknik persentase.

Dapat disimpulkan bahwa implementasi pengajaran pendidikan jasmani pendekatan taktik (*Teaching Game for Understanding*) mahasiswa prodi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta adalah sebanyak 33 mahasiswa (23%) dengan kriteria baik sekali, 99 mahasiswa (70%) dengan kriteria Baik, 10 mahasiswa (7 %) dengan kriteria tidak baik, dan 0 mahasiswa (0%) dengan kriteria sangat tidak baik.

Kata Kunci: *Implementasi, Pengajaran, Pendidikan Jasmani, Pendekatan Taktik*

**PENDAHULUAN**

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat berlangsung dengan bentuk yang berbeda-beda tergantung model pembelajaran yang digunakan pengajarnya. Model pembelajaran yang banyak itu membuat proses pembelajaran akan berbeda. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjas-orkes) yang selama ini dilakukan terkesan tidak ada perubahan atau





mengarah pada kegiatan yang monoton. Agar pembelajaran dapat berlangsung menarik dan efektif diperlukan kreativitas gurunya, salah satu cara dengan menerapkan model pembelajaran yang sesuai. Proses pembelajaran Penjas-orkes di sekolah selama ini terkesan pasif, dan berpusat pada guru, serta yang dipelajari lebih menitikberatkan pada teknik. Keadaan tersebut memunculkan asumsi bahwa dapat melakukan sesuatu tapi tidak mengetahui bagaimana menggunakannya. Sebagai contoh dalam pembelajaran yang disampaikan adalah *passing* tapi tidak diterapkan dalam permainan.

Proses Pembelajaran Penjas-orkes dalam kenyataannya menuntut guru untuk berkreaitivitas menyesuaikan antara peserta didik dengan karakter olahraga yang dilakukan, seorang guru harus mampu menyesuaikan jumlah siswa bentuk lapangan, waktu dalam proses pembelajaran. Guru menjadi miskin dalam kreativitasnya sebab selama ini formasi yang dilakukan hanya itu-itu saja. Miskin kreativitas dalam menyesuaikan permainan dengan karakteristik peserta didik dapat kita lihat pada guru penjas-orkes yang memberikan permainan sepak bola dengan ukuran normal pada siswa SD atau SMP. Mampu melakukan olahraga sepak bola membutuhkan waktu yang lama dan karakteristik anak usia SD dan SMP belum sanggup untuk melakukan permainan sepak bola dengan aturan resmi. Seorang guru yang memiliki kreativitas tentunya akan menyesuaikan dengan karakteristik peserta didik, misalnya lapangan diperkecil, jumlah siswa dikurangi, dan hanya berfokus pada satu masalah taktik saja.

Secara prinsip manusia baik dari anak-anak hingga orang tua adalah suka bermain. Pembelajaran Penjas-orkes juga dapat dilakukan dengan bentuk bermain. Dalam bermain akan berdampak pada keceriaan siswa dan semangat dalam mengikuti pembelajaran. Kecenderungan yang selama ini terjadi guru lebih menekankan pada teknik semata bahkan materi yang diajarkan dari kelas dasar hingga lanjutan adalah sama.

Prodi pendidikan jasmani kesehatan rekreasi (PJKR) jurusan Pendidikan Olahraga (POR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) pada tahun 2009 memperbarui kurikulum. Kurikulum di Podi PJKR FIK-UNY menitik beratkan pada proses pembelajaran yang berorientasi pada siswa, sehingga pendekatan yang digunakan salah satunya adalah pendekatan *Teaching Game for Understanding* (TGFU). Pendekatan TGFU merupakan pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa dan permainan itu sendiri.



Pendekatan TGFU memiliki pengkategorian dalam pengelompokan permainan, dalam pendekatan TGFU permainan digolongkan kedalam empat penggolongan, yang pertama adalah permainan net (*net games*), kedua permainan target (*target games*), ketiga permainan invasi (*Invasion games*), dan keempat adalah permainan lempar, pukul, tangkap dan lari (*striking and fielding*).

Matakuliah ini merupakan matakuliah baru sehingga butuh penyesuaian baik dari dosennya maupun mahasiswa, masih adanya perbedaan persepsi dalam menyampaikan materi terkadang membuat implementasi penyerapan mahasiswa dalam praktekpun masih berbeda. Berdasarkan latar belakang di atas, maka tim peneliti tertarik untuk mengetahui “Implementasi pengajaran pendidikan jasmani pendekatan taktik (*Teaching Game for Understanding*) mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi”.

Dalam penelitian ini dibatasi pada implementasi pengajaran pendidikan jasmani pendekatan taktik (*Teaching Game for Understanding*) mahasiswa prodi PJKR angkatan tahun 2010. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Implementasi pengajaran pendidikan jasmani pendekatan taktik (*Teaching Game for Understanding*) mahasiswa prodi PJKR.

a. Hakikat *Teaching Games for Understanding* (TGfU)

Proses pembelajaran yang berjalan monoton membuat peserta didik akan mudah bosan. Pengajar atau pendidik butuh model pembelajaran yang tepat untuk menyampaikan materi. Metzler (2000: 12) mengungkapkan bahwa model pembelajaran dirancang untuk digunakan dalam keseluruhan unit pembelajaran termasuk semua fungsi perencanaan, rancangan, implementasi dan penilaian untuk unit itu. Model pembelajaran dapat memuat lebih dari satu macam metode pembelajaran, gaya mengajar maupun strategi pembelajaran.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat disampaikan dengan banyak model pembelajaran. Model pembelajaran yang dapat diterapkan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya ialah model pembelajaran *Teaching Game for Understanding*. Menurut Mitchell & Collier (2009: 46) *Teaching Game for Understanding means that teacher must be effective observers of game play in order to encourage thinking processes during game play, diagnose the performance problem of participants, and identify solution*. Sedangkan menurut Griffin & Patton (2005: 2) *Teaching Game for Understanding* (TGFU) ialah sebuah pendekatan pembelajaran yang



berpusat pada permainan dan siswa, untuk membelajarkan tentang permainan yang berhubungan erat dengan olahraga dengan sifat pembelajaran yang konstruktifis. TGFU sering juga disebut sebagai sebuah pendekatan.

*Teaching Games for Understanding* (TGfU) adalah sebuah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan-kegiatan jasmani. TGfU merupakan sebuah pendekatan pembelajaran kepada siswa yang membantu perkembangan kesadaran taktik dan pembelajaran keterampilan. TGfU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dari bagaimana memainkan suatu permainan untuk mendapatkan manfaatnya sehingga dapat dengan cepat mampu mengambil keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Pengajaran permainan yang berpusat pada permainan adalah suatu pendekatan yang dihubungkan dengan model *Teaching Games for Understanding* (TGfU). TGfU menawarkan suatu cara yang memungkinkan siswa untuk mengapresiasi kesenangan bermain sehingga mendorong keinginan anak untuk belajar teknik bermain dan meningkatkan penampilan permainannya.

Mitchell, Oslin dan Griffin (2006) menjelaskan bahwa TGfU memiliki ciri khas dalam pengelolaan permainannya yang setiap bentuk permainan memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri yang tentunya memberikan rasa kesenangan berbeda pada para pemainnya dan yang membedakan permainan dalam 4 klasifikasi bentuk permainan, yaitu:

1. *Target games* (permainan target), yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.
2. *Net/wall games* (permainan net), yaitu permainan yang dilakukan dengan memisahkan area permainan dengan dibatasi dengan net dengan tinggi yang sudah ditentukan.
3. *Striking/fielding games* (permainan pukul-tangkap-lari), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan cara memukul bola atau proyektil,



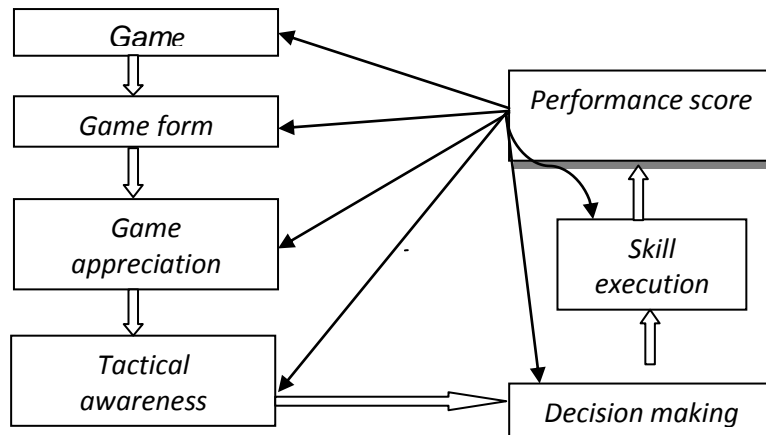
kemudian pemukul berlari mencari daerah yang aman yang telah ditentukan.

4. *Invasion games* (permainan serangan/invasi), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan memasukan bola atau yang sejenis ke dalam gawang atau keranjang.

TGfU adalah sebuah model pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan-kegiatan jasmani. TGfU merupakan sebuah pendekatan pembelajaran kepada siswa yang membantu perkembangan kesadaran taktik dan pembelajaran keterampilan. TGfU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dari bagaimana memainkan suatu permainan untuk mendapatkan manfaatnya sehingga dapat dengan cepat mampu mengambil keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya.

TGfU akan memberikan perhatian yang sangat luas pada domain kognitif dan psikomotor. Sebagai contoh, domain kognitif diperoleh dari ujian pada sekolah tinggi dan menengah. Pengukuran tingkah laku dilakukan untuk mengukur keefektifan dan keterlibatan dari permainan yang dikembangkan untuk memberikan sumbangan pada pengukuran perbuatan dan keterampilan yang diukur dalam hubungannya dengan domain kognitif. Sangat sedikit sekali perhatian yang diberikan padan peneliti maupun pendidik pada domain afektif. Pengaruh kerja dan kesenangan dalam olahraga akan memberikan lebih besar pengaruh melalui pembelajaran permainan. Sebagai contoh, anak-anak, pelatih dan orang tua semuanya harus mengetahui permainan itu dan situasi permainan.

Konsep ini juga menekankan bahwa siswa berada dalam pusat model TGfU. Oleh karena itu peneliti permainan dalam pendidikan jasmani harus mempertimbangkan proses pembelajaran yang dialami oleh siswa. Sedangkan guru harus mempertimbangkan hubungan antara ranah perilaku, afektif, dan kognitif ketika memilih lingkungan pengajaran. Berikut disajikan gambar model pembelajaran TGfU (Bunker&Thorpe, 1982)



Menurut Slade (2009: x) *the TGFU model advocates the following principles to enable students to discover tactical and, to a limited extent, techniques for themselves: game, game appreciation, tactical awareness, making appreciation decisions, skill execution, and performance.* TGfU adalah sebuah model pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan-kegiatan jasmani. TGfU merupakan sebuah pendekatan pembelajaran kepada siswa yang membantu perkembangan kesadaran taktik dan pembelajaran keterampilan. TGfU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dari bagaimana memainkan suatu permainan untuk mendapatkan manfaatnya sehingga dapat dengan cepat mampu mengambil keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya.

Prinsip pembelajaran TGFU dapat diuraikan seperti di bawah ini.

#### 1. *Game*

Melakukan olahraga dengan aturan sesungguhnya membutuhkan waktu yang lama dalam sosialisasinya. Dengan demikian perlu memperkenalkan bentuk-bentuk olahraga permainan yang sesuai dengan usia dan pengalaman. Oleh karena itu, guru dituntut untuk dapat berfikir secara serius tentang lapangan, jumlah pemain, dan peralatan yang ditujukan agar anak mengenal berbagai masalah yang muncul dalam permainan. Dengan demikian akan tercipta situasi permainan yang sesuai dengan karakteristik anak, pola *mini-game* yang dilakukan anak-anak usia 11 sampai 12 tahun bisa sangat menyerupai versi orang dewasa.



## 2. *Game Appreciation*

Memahami peraturan permainan yang akan dimainkan menjadi kunci dalam tahap ini, meskipun peraturan yang sederhana sekalipun. Sebab peraturan permainan memberikan bentuk pada permainan. Net akan memberikan bentuk permainan, sebab semakin tinggi net akan memperlambat permainan dan memperlama durasi reli permainan. Mengurangi jumlah pemain *fielders (baseball)* dalam *striking game* akan mempertinggi kesempatan membuat *scoring runs*. Memperbesar target akan mempermudah pemain penyerang dalam permainan *invasion games* dalam mencetak gol. Selain itu aturan yang ada juga akan memberikan batasan waktu dan ruang. Kesimpulannya adalah modifikasi peraturan permainan akan berimplikasi pada taktik permainan yang digunakan dalam permainan.

## 3. *Tactical Awareness*

Pemberian informasi dan pemahaman tentang peraturan permainan sudah diberikan sejak awal maka saatnya untuk mempertimbangkan masalah taktik yang dipakai dalam permainan. Prinsip-prinsip bermain berlaku untuk semua olahraga permainan. Serta membentuk dasar bagi pendekatan taktis pada permainan. Rencana dalam permainan tidak akan selalu berjalan mulus sehingga taktik diubah sesuai kebutuhan saat itu. Selain itu kesadaran taktis harus menjadi pemahaman awal dari kelemahan lawan.

## 4. *Decision Making*

Mengambil keputusan pada sebuah permainan merupakan hal yang harus dilakukan secara mendasar. Para pemain dalam sebuah permainan yang baik hanya membutuhkan beberapa detik saja untuk mengambil keputusan, mereka juga tidak lagi membedakan antara apa dan bagaimana. Pada pendekatan bermain ini terdapat perbedaan antara keputusan berdasarkan “apa yang dilakukan?” dan “bagaimana melakukannya?” sehingga memungkinkan siswa maupun guru untuk mengenali maupun menghubungkan kekurangan-kekurangan dalam pengambilan keputusan.





a) apa yang dilakukan dalam permainan? (*what to do*)

Kesadaran taktis sangat diperlukan saat pengambilan keputusan, situasi permainan terus-menerus berubah di mana hal ini sangat alamiah dalam permainan. Untuk memutuskan apa yang seharusnya dilakukan di setiap situasi harus dinilai dan selanjutnya kemampuan memprediksi hasil-hasil yang mungkin terjadi, demikian juga denganantisipasi dari berbagai macam hal kesemuanya menjadi demikian penting. Contohnya dalam permainan bolavoli adalah saat lawan akan melakukan *spike* apa yang dilakukan pemain depan membendung bola atau bersiap menerima tipuan.

b) bagaimana melakukannya dalam permainan? (*how to do*)

Keputusan mengenai apa cara terbaik melakukannya dan pemilihan respon yang tepat masih menjadi hal penting dalam permainan bolavoli. Permainan bolavoli merupakan permainan reli sehingga keputusan harus diambil sepersekian detik. Sebagai contoh saat mau menyeberangkan bola ke lapangan lawan bila berhadapan dengan *block* dari pemain lawan apa yang akan dilakukan, bisa memukul bola atau melakukan tipuan.

#### 5. *Skill Execution*

*Skill execution* disini digunakan untuk mendeskripsikan hasil nyata dari gerakan yang diperlukan sebagaimana telah digambarkan oleh guru dan terlihat dalam konteks siswa itu sendiri, serta menyadari keterbatasan siswa. Hal tersebut dipandang sebagai sesuatu yang terpisah dengan “*performance*”. Misalnya, seorang siswa yang sangat mahir melakukan *spike* bola *open*. Namun, jika pada saat permainan bola hasil pukulannya itu keluar, yang harus dipahami guru adalah mungkin saat memukul terlalu kuat, meskipun *spike* yang dilakukan masih tergolong *spike* yang luar biasa. Oleh karena itu *skill execution* selalu dipandang dalam konteks permainan dan siswa.

#### 6. *Performance*

Tahap ini merupakan hasil pengamatan dari proses-proses sebelumnya yang diukur berdasarkan kriteria yang bersifat individual dari siswa. Berdasarkan hal inilah pengklasifikasian bagus atau tidaknya siswa sesuai dengan ukuran ketepatan respon dan juga ukuran efisiensi teknik.



TGfU merupakan suatu pendekatan pembelajaran yang mungkin bisa mencapai tiga ranah, yaitu kognitif, psikomotor, dan afektif. Pendekatan ini mengalami banyak perkembangan setelah digagas oleh bunker dan thorpe dari segi substansi yang disesuaikan dengan pemikiran-pemikiran berkembang saat ini. TGfU berjalan sinergis dengan prinsip pedagogi yang beracuan pada pengembangan tiga ranah domain pendidikan yang ada dalam diri siswa. TGfU sangat dimungkinkan untuk diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Permainan mendapatkan porsi yang banyak dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebagai usaha mencapai tujuan pendidikan dengan pengembangan tiga ranah domain itu.

Penilaian dalam model pembelajaran *Teaching Game for Understanding* menggunakan lembar pengamatan. Lembar pengamatan yang digunakan untuk menilai adalah *Game Performance Assessment Instrument (GPAI)*. *The Game Performance Assessment Instrument was developed to measure “game performance behaviors that demonstrate tactical understanding, as well as the player’s ability to solve tactical problems by selecting and applying appropriate skills”* (Oslin dalam Memmert & Harvey, 2008: 221).

Pendekatan TGfU harus disosialisasikan pada para guru pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani harus mengetahui konsep dan implikasi TGfU pada pendidikan jasmani. Kendala yang selama ini terjadi yaitu terbiasanya para guru pendidikan jasmani memakai pendekatan tradisional harus diubah dengan paradigma pendekatan TGfU pada pembelajaran permainan pendidikan jasmani. Penggunaan pendekatan TGfU pada pembelajaran pendidikan jasmani akan membawa siswa pada pengembangan diri yang lebih baik yang selaras dengan tujuan pendidikan jasmani itu sendiri maupun tujuan pendidikan pada umumnya.

Pengajaran Pendidikan Jasmani dengan Pendekatan Taktik (*Teaching Game for Understanding*) mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi terkandung dalam beberapa mata kuliah yang harus ditempuh oleh mahasiswa. Mata kuliah pengajaran yang wajib ditempuh meliputi pengajaran permainan target & fielding dengan bobot 2



SKS, mata kuliah pengajaran permainan net dengan bobot 2 SKS, mata kuliah pengajaran invasi dengan bobot 2 SKS, mata kuliah pengajaran atletik, akuatik, senam dengan bobot 3 SKS, mata kuliah pengajaran mikro dengan bobot 2 SKS. Dari sebaran mata kuliah yang sifatnya praktek mengajar tersebut mahasiswa dituntut atau diarahkan untuk dapat mengajar dengan pendekatan bermain yang sarat dengan masalah-masalah yang sifatnya taktikal yang terkandung dalam TGfU. Hal ini menjadi penting karena *output* prodi PJKR merupakan calon guru yang harus memiliki ciri, karakter, dan pendekatan yang mampu mencapai tujuan pembelajaran.

Program studi PJKR mulai tahun 2009 menerapkan kurikulum yang berbasis TGfU. Perubahan kurikulum 2002 ke kurikulum 2009 merupakan jawaban atas tuntutan *stakeholder* dalam hal ini sekolah yang tidak hanya menekankan pada aspek fisik dan psikomotornya saja tetapi memperhatikan aspek kognitif dan afektif. Prodi PJKR berusaha membekali mahasiswa dengan memberikan pengalaman yang lebih, dalam memperoleh pengetahuan terkait dengan pengajaran pendekatan taktik TGfU. Pendekatan TGfU memberikan kesempatan dalam merangsang pada peserta didik untuk berpikir memecahkan permasalahan taktik.

Pelaksanaan pembelajaran dalam kurikulum sebaiknya tidak hanya menggunakan pendekatan pedagogi tetapi dianjurkan menggunakan pendekatan andragogi. Pendekatan pedagogi, yaitu suatu proses ajar atau pendidikan yang menempatkan guru atau pendidik sebagai figur utama. Sedangkan andragogi memiliki arti bahwa peserta didik menempati peran lebih dominan dalam pembelajaran, yang meletakkan perhatian dasar terhadap individu secara utuh.

Secara khusus pembelajaran berbasis kompetensi dalam kurikulum harus ditujukan untuk; a) memperkenalkan kehidupan kepada peserta didik sesuai konsep *learning to know, learning to do, learning to be, dan learning to life together*, b) menumbuhkan kesadaran peserta didik tentang pentingnya belajar dalam kehidupan, c) memberikan kemudahan belajar kepada peserta didik, d) menumbuhkan proses pembelajaran yang kondusif bagi tumbuh kembangnya potensi peserta



didik melalui penanaman berbagai kompetensi dasar (Mulyasa, 2005: 124).

b. Hakikat Pendidikan Jasmani

Wawan S. Suherman (2001: 9) menyatakan bahwa pendidikan adalah suatu aktifitas praktik, setiap guru harus membuat keputusan mengenai materi dan proses pengajaran bagi peserta didiknya dalam kurun waktu dan tempat tertentu. Dalam hal tersebut pendidikan dilakukan oleh guru dan siswa dalam tempat dan waktu yang telah ditentukan, sehingga adanya transfer *knowledge*.

Menurut Nixon dan Jawett dikutip Arma Abdoellah (1994: 5) menyebutkan pendidikan jasmani yaitu satu aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang sukarela dan berguna serta berhubungan langsung dengan respon mental, emosional, dan sosial. Berdasarkan pernyataan di atas, maka Pendidikan jasmani secara keseluruhan tidak hanya mempengaruhi aspek fisik saja, tetapi dengan pendidikan jasmani seseorang mampu mengembangkan kepribadian secara menyeluruh.

Dari pendapat di atas bisa diartikan bila seseorang akan meraih apa yang diharapkannya berangkat dari niat orang itu sendiri, dikarenakan perubahan dalam hidupnya berawal dari belajar mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya. Rusli Lutan (2001: 1) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Selain itu, dalam pendapat lain menurut Adang Suherman (2000: 22) pengertian pendidikan jasmani dalam pandangan tradisional menganggap manusia terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah, yaitu jasmani dan rohani (dikotomi). Oleh karena itu pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan untuk keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangnya jiwa. Pandangan modern menganggap manusia sebagai satu kesatuan yang utuh (*holistic*). Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Metode merupakan suatu cara atau jalan yang ditempuh dalam penyampaian materi sehingga materi tersebut bisa



mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Melalui metode dan strategi, materi ini disajikan dan siswa diantarkan untuk mengalami perubahan.

Pembelajaran dalam pendidikan jasmani harus mampu membangkitkan minat anak untuk menggali potensinya dalam hal gerak, oleh sebab itulah anak harus diberi dorongan untuk terus-menerus menjelajahi kemampuan-kemampuannya. Pelajaran pendidikan jasmani adalah salah satu tempat untuk meningkatkan kemampuan pemahaman anak terhadap berbagai konsep dasar keterampilan gerak. Kemampuan pemahaman ini akan menjadi bekal yang sangat berguna bagi siswa dan juga menjadi pembelajaran dalam banyak cabang olahraga ketika mereka menjadi dewasa kelak. Bahkan kemampuan ini dapat ditransfer untuk memahami bidang lain dan juga dapat ditularkan kepada adik-adiknya nanti. Materi merupakan substansi dari proses pembelajaran pendidikan jasmani. Pemberian materi dalam pendidikan jasmani tergantung pada pemilihan aktivitas jasmani, sehingga pemilihan aktivitas jasmani ini akan mempengaruhi proses pembelajaran. Materi ini berisi tugas-tugas gerak atau aktivitas jasmani yang direncanakan untuk dilaksanakan oleh peserta didik, melalui pengalaman belajar itu diharapkan terjadi perubahan

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang akan mendeskripsikan atau menggambarkan suatu keadaan khususnya tentang Implementasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Pendekatan Taktik (*Teaching Game for Understanding*) mahasiswa prodi PJKR.

### **a. Definisi Operasional Variabel**

Variabel penelitian ini adalah Implementasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Pendekatan Taktik (*Teaching Game for Understanding*) mahasiswa prodi PJKR. Implementasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Pendekatan Taktik (*Teaching Game for Understanding*) mahasiswa prodi PJKR adalah skor hasil pengamatan terhadap mahasiswa prodi PJKR yang melaksanakan praktik pengajaran Pendidikan Jasmani pendekatan taktik dengan menggunakan lembar observasi dengan kriteria penskoran Sangat Baik (SB) diberi skor 5, Baik (B) diberi skor 4, Cukup (C) diberi skor 3, Kurang diberi skor 2, dan Kurang Sekali (KK) dengan skor 1.



b. Populasi dan sampel

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga angkatan tahun 2010, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Penentuan sampel berdasarkan teknik *Insidental sampling*. Jumlah sampel adalah 142 mahasiswa.

c. Tempat dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang beralamat di jalan kolombo No. 1 Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan mulai bulan Oktober 2012 hingga Desember 2012.

d. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi yang mengacu pada IPKG dan pengajaran pendekatan taktik yang dimodifikasi. Penskoran terhadap kinerja menggunakan panduan bila Sangat Baik (SB) diberi skor 5, Baik (B) diberi skor 4, Cukup (C) diberi skor 3, Kurang diberi skor 2, dan Kurang Sekali (KK) dengan skor 1.

e. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan observasi terhadap implementasi pengajaran pendidikan jasmani pendekatan taktik pada mahasiswa prodi PJKR angkatan tahun 2010. Observer melakukan pengamatan pada mahasiswa yang melakukan praktek pengajaran dan memberikan penilaian terhadap pelaksanaan pengajaran yang dilakukan oleh mahasiswa dengan menggunakan lembar observasi.

f. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini dengan menggunakan teknik persentase yang mengacu pada kriteria dari Muhamad Ali (1993:186)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data maka Implementasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Pendekatan Taktik (*Teaching Game for Understanding*) mahasiswa prodi PJKR adalah sebanyak 33 mahasiswa (23%) dengan kriteria baik sekali, 99 mahasiswa (70%) dengan kriteria Baik, 10 mahasiswa (7 %) dengan kriteria tidak baik, dan 0 mahasiswa (0%) dengan kriteria sangat tidak baik. Berikut ini disajikan Tabel hasil penelitian





Tabel 1. Hasil penelitian

No	Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	81%-100%	33	Baik sekali	23%
2	61%-80%	99	Baik	70%
3	41%-60%	10	Tidak Baik	7%
4	<40%	0	Sangat Tidak Baik	0%
	Jumlah	142		100%

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa ada 10 mahasiswa (7%) masuk dalam kategori tidak baik. Hal ini ditandai dengan rendahnya kemampuan mahasiswa dalam beberapa aspek penilaian. Kesepuluh mahasiswa yang masuk dalam kategori tidak baik ini sebaran skor terendah ada pada aspek kesiapan proses pembelajaran yang meliputi kesiapan alat dan fasilitas pembelajaran, kesiapan RPP yang dibuat yang rata-rata mendapatkan skor 2 (dua). Kemudian aspek yang memiliki skor rendah ada pada kemampuan pengelolaan kelas dan rendahnya kemampuan dalam melakukan apersepsi. Sebagian besar mahasiswa yang ada pada kategori tidak baik ini tidak mampu menumbuhkan partisipasi aktif peserta didik serta tidak bisa memunculkan antusiasme peserta didik dalam pembelajaran. Kemudian pada bagian inti pembelajaran tidak bisa memunculkan permasalahan taktik yang harus dipecahkan oleh peserta didik baik permainan I (*game I*) maupun permainan II (*game II*).

Keberhasilan pengajaran pendidikan jasmani menggunakan pendekatan TGfU adalah bagaimana seorang guru dapat memunculkan permasalahan taktik dan siswa berusaha memecahkannya. Keberhasilan lain seorang guru adalah mampu merangsang peserta didik untuk berpikir memecahkan sebuah permasalahan gerak. Pada aspek menutup pelajaran sebagian besar mahasiswa yang masuk dalam kategori tidak baik tidak melaksanakan tindak lanjut dengan memberikan arahan, tugas sebagai bagian remedi atau pengayaan.

Pada kategori baik ada 99 mahasiswa (70%) atau sebagian besar mahasiswa prodi PJKR masuk dalam kategori baik. Pada kategori ini, sebagian besar mahasiswa prodi PJKR sudah baik dalam hal kesiapan pembelajaran terutama pada poin tiga yaitu kesiapan rencana pelaksanaan



pembelajaran. Pada pernyataan ini, hampir semua mahasiswa mendapatkan skor 4 (empat). Hal ini disebabkan mahasiswa sudah memahami pentingnya RPP dalam pembelajaran. RPP dalam pembelajaran, sama halnya seperti skenario dalam sebuah cinema/film.

Persiapan yang baik akan menunjang hasil yang baik pula. Keberhasilan pembelajaran akan ditentukan oleh kesiapan perencanaan. Semakin baik perencanaan, maka hasil yang akan diperoleh juga akan baik. Sebaliknya, apabila perencanaan tidak disiapkan secara matang, maka hasilnya pun tidak akan optimal. Mahasiswa yang masuk dalam kategori baik ini memiliki rancangan mengajar yang baik. Baik dari sisi urutan pembelajaran maupun pemilihan materi yang akan diajarkan. Pada aspek pengelolaan kelas, rentang skor yang diperoleh cukup beragam. Ada mahasiswa yang mampu memunculkan partisipasi peserta didik tetapi lemah dalam implementasi alokasi waktu. Sebaliknya ada mahasiswa dapat memunculkan antusiasme peserta didik tetapi lemah dalam hal sistematika pembelajaran. Secara umum, mahasiswa yang ada pada kategori ini cukup baik dalam sisi perencanaan, inti pembelajaran, pengelolaan kelas dan menutup pelajaran.

Pada kategori baik sekali ada 33 mahasiswa (23%), mahasiswa tersebut merupakan mahasiswa yang mampu menyiapkan RPP menyampaikan inti pembelajaran, pengelolaan kelas, mampu memunculkan masalah taktik yang harus dipecahkan oleh peserta didik, serta mampu memunculkan antusiasme, menumbuhkan partisipasi aktif peserta didik. Sedangkan tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori tidak baik.

Seorang guru atau calon guru pendidikan jasmani harus mempunyai pengetahuan yang baik dalam memberikan pembelajaran kepada peserta didik. *Setting* dalam pendekatan TGfU ini banyak memberikan solusi dalam permasalahan gerak yang dihadapi oleh peserta didik. Permasalahan yang mendasar ini diharapkan dapat diatasi dengan implementasi pengajaran pendekatan taktik TGfU bagi para calon guru, dalam hal ini mahasiswa prodi PJKR. TGfU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dari bagaimana memainkan suatu permainan untuk mendapatkan manfaatnya sehingga dapat dengan cepat mampu mengambil keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Pengajaran permainan yang berpusat pada permainan adalah suatu pendekatan yang dihubungkan



dengan model *Teaching Games for Understanding* (TGfU). TGfU menawarkan suatu cara yang memungkinkan siswa untuk mengapresiasi kesenangan bermain sehingga mendorong keinginan anak untuk belajar teknik bermain dan meningkatkan penampilan permainannya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa implementasi pengajaran pendidikan jasmani pendekatan taktik (*Teaching Game for Understanding*) mahasiswa prodi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta adalah sebanyak 33 mahasiswa (23%) dengan kriteria baik sekali, 99 mahasiswa (70%) dengan kriteria Baik, 10 mahasiswa (7 %) dengan kriteria tidak baik, dan 0 mahasiswa (0%) dengan kriteria sangat tidak baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Arma Abdoellah dan Agusmanadji (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: DEPDIBUD
- Mitchell, S. & Collier, C. (2009). Observing and diagnosing student performance problem in games teaching. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*; Aug 2009; 80, 6; Research Library.
- Mitchell, Stephen A., Oslin, Judith L., & Griffin, Linda L. (2006). *Teaching sport concepts and skills*. United States of America: Human Kinetics
- Mulyasa.(2005). *Implementasi Kurikulum 2004*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Muhamad Ali. (1993). *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung. Angkasa
- Rusli Lutan. (2001). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Dirjen Dikti
- Wawan S. Suherman. (2001). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jsmani*. FIK UNY.



## **PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA (SDM) MELALUI PELATIHAN SENAM KESEGERAN JASMANI INDONESIA**

Oleh  
A.Erlina Listyarini

Universitas Negeri Yogyakarta

### **Abstract**

In this globalization era, the awareness of importance of physical fitness in every human being should always be encouraged. Due to good physical fitness is expected to increase the life expectancy of a human.

*Senam Kesegaran Jasmani* (SKJ) 2012 is the latest physical fitness gymnastics of the Indonesian government program at this time, so all the people of Indonesia among schools / education, government / private sector, as well as the people of Indonesia in general are expected to do the physical fitness trainings. However, the reality, most institutions/ agencies/ community groups mentioned above do not yet have the human resources to provide SKJ movement training in 2012 in every region to become a fitness instructor gymnastics in every agency/ organization/ society.

The conclusion is that there will be obtained SKJ instructor in 2012 as an independent human resources that can promote physical fitness trainings so that the fitness levels of Indonesian people will be in good / excellent physical fitness category.

Keyword: *Human Resources, Training, Physical Fitness*

### **PENDAHULUAN**

Upaya meningkatkan kualitas sumberdaya manusia (SDM) baik manusia sebagai insan maupun sebagai sumber daya pembangunan terasa semakin penting dalam rangka mewujudkan tujuan yang agung yang dicanangkan Pemerintah yaitu “Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat”. Atas berbagai prakarsa Pemerintah, panji olahraga telah melibatkan masyarakat secara masal salah satunya melalui Senam Kesegaran Jasmani, dimana pemerintah/swasta serta masyarakat pada umumnya ikut berperan serta. Walaupun demikian kebiasaan berolahraga dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani perlu ditingkatkan, terutama melalui SDM yang handal yang mengetahui informasi keuntungan berolahraga/manfaat kebugaran jasmani yang baik sehingga masyarakat percaya. Bahkan bimbingan cara berolahraga atau melakukan senam kebugaran jasmani yang benar guna meningkatkan kebugaran jasmani perlu di pandu seorang ahlinya.

Perkembangan tingkat kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Perkembangan IPTEK yang



demikian pesat, sangat besar manfaatnya bagi hidup dan kehidupan manusia. Segala aktivitas manusia menjadi lebih mudah, lebih nikmat, lebih cepat dan lebih lancar karenanya. Dengan kemajuan IPTEK pula halangan yang berupa waktu dan ruang dapat diatasi, dengan kata lain manusia benar-benar “dimajukan” oleh temuan – temuan baru dalam bidang IPTEK. Karena terus menerus dimanjakan pola hidup manusia menjadi berubah. Manusia yang biasanya aktif bergerak kini menjadi pasif atau malas bergerak. Fenomena ini tidak hanya terlibat pada orang-orang kota besar, tetapi orang-orang didesapun sudah mulai kerasukan gaya hidup seperti ini. Bukan saja orang-orang tua yang yang bergaya hidup “modern” anak-anakpun juga demikian termasuk dilingkungan pendidikan Sekolah Dasar (SD). Pada umumnya murid-murid SD yang terdiri anak-anak usia antara 6 – 12 tahun yang secara fisiologis masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan mulai ikut-ikutan. Mereka lebih suka berjam-jam duduk didepan Televisi (TV), Vidio Game, atau permainan elektronik lainnya daripada bermain secara fisik misalnya bermain sepakbola, kejar-kejaran bersama teman sebayanya atau melakukan aktivitas lainnya. Dampak yang langsung dirasakan akibatnya pola hidup yang demikian ini adalah menurunnya kemampuan fisik seseorang. Menurut Rusli Lutan (2002 : 3). Masyarakat maju yang kaya dan makmur, dengan kenyamanan dan kemudahan yang didukung oleh mesin atau alat-alat otomatis telah mengalami derita yang diakibatkan kemajuan teknologi tersebut. Gaya hidup diam atau kurang bergerak ini juga telah melanda masyarakat di Indonesia. Tidak kurang dari 15 – 20 jam dalam seminggu anak remaja duduk dan diam menikmati gadget. Akibatnya, munculah penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes militus dll akan meningkat sehingga berpengaruh pada mutu kehidupan mereka.

Gejala kemerosotan kebugaran jasmani sudah merupakan gejala umum, penyebab utamanya adalah karena kurang aktifnya dalam bergerak yang diakibatkan oleh sedikitnya waktu untuk melaksanakan latihan jasmani/fisik. Keadaan ini sungguh beralasan untuk memperhatikan pembinaan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan derajat kesehatan, dan selanjutnya untuk mencapai kesejahteraan hidup. Melalui latihan senam kebugaran jasmani 2012 yang dilaksanakan sesuai dengan ketentuan-ketentuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan dipandu oleh seorang instruktur



senam yang merupak SDM ahlinya diharapkan masyarakat mendapatkan status kebugaran minimal baik dan berperilaku sehat pula. Unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan terkait dengan performa.

Berdasarkan uraian tersebut diatas untuk mencapai masyarakat Indonesia yang segar dan bugar maka perlu pengembangan SDM melalui pelatihan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia.

## **PEMBAHASAN**

### **I. Instruktur Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Sebagai Sumber Daya Manusia (SDM) dari Hasil Pelatihan.**

Sumber Daya Manusia (SDM) memegang peranan penting dalam pembangunan bangsa. Bangsa yang berkualias tinggi baik ditingkat pendidikan, kesehatan maupun gizinya akan menjadi modal pembangunan yang dapat meningkatkan kesejahteraan. Dalam konsep pembangunan SDM, pembangunan diarahkan kepada pembangunan manusia seutuhnya. Menurut Abu Bakar (2014) pembangunan manusia seutuhnya berarti bahwa kualitas SDM ini diukur dari seberapa jauh SDM yang dapat berdaya guna bagi organisasi baik secara internal maupun eksternal yang bersifat simbiose mutualistik.

Pengembangan Sumber Daya Manusia (PSDM) mempunyai posisi yang sangat dibutuhkan dalam upaya menjebatani perkembangan dunia yang semakin transparan dan global, untuk itu perlu meningkatkan kualitas sumber daya manusianya melalui pelatihan-pelatihan. Dalam hal ini, melalui pelatihan senam kebugaran jasmani indonesia (SKJ 2012)

Pengertian pelatihan (training) menurut Niti Semito (1984:86) yaitu sebagaisuatu kegiatan dari suatu lembaga atau perusahaan yang tujuannya untuk memperbaiki dan mengembangkan sikap, tingkahlaku dan keterampilan serta pengetahuan dari para pegawai/karyawan sesuai dengan keinginan dari lembaga yang bersangkutan. Difinisi ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya meningkatkan keterampilan tetapi sikap dan tingkah laku.

Menurut Soekijo Notoatmojo (1991:13) memberi batasan bahwa pelatihan adalah merupakan upaya untuk mengembangkan Sumber Daya Manusia (SDM) terutama untuk pengembangan aspek kemampuan





intelektual dan kepribadian manusia. Dalam hal ini beberapa aspek yang dicapai dalam pelatihan yaitu:

ASPEK	PENCAPAIAN
1. Pengembangan Kemampuan	Spesifik (mengkhusus)
2. Area Kemampuan (Penekanan)	Psycomotorik
3. Jangka Waktu Pelaksanaan	Short Term (Pendek)
4. Materi Yang Diberikan	Lebih Khusus
5. Penekanan Penggunaan Metode Belajar dan Mengajar	Inkonvensional
6. Penghargaan Akhir Proses	Non degree (Sertifikat)

Berdasarkan uraian diatas, manfaat pelatihan secara umum bagi lembaga memiliki tenaga yang terampil dibidangnya dan menguasai pekerjaannya sehingga akan meningkatkan keefektifan dan efisiensi kerja dari lembaga tersebut. Sedangkan manfaat khusus yang didapat dalam Pelatihan SKJ 2012 adalah menghasilkan pelatih/instruktur SKJ 2012 dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan bugar jasmaninya diharapkan akan mempengaruhi hasil kerja yang meningkat, mengurangi angka kesakitan, secara tidak langsung akan membentuk sikap dan tingkahlaku yang baik dan bekerja sama secara kompak. Manfaat yang didapat secara proses dapat melakukan dan melatih senam kebugaran jasmani indonesia (SKJ 2012) dengan baik dan benar.

Tujuan yang ingin dicapai oleh pelatihan itu sendiri adalah untuk mewujudkan profesionalisme kerja, produktifitas kerja serta membentuk sikap dan perilaku yang disiplin sehingga memiliki etos kerja yang tinggi. Untuk mencapai tujuan tersebut diatas peran serta instruktur dalam pelatihan adalah dimilikinya kemampuan keterampilan seseorang untuk memimpin dan sebagai nara sumber guna mempengaruhi perilaku untuk berpikir (menciptakan kreasi), bertindak (melakukan gerakan-gerakan dengan baik dan benar) dalam hal meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.



Dalam proses pelatihan interaksi antara instruktur dengan peserta menjadi penentu efektifitas sehingga diperlukan instruktur SKJ 2012 yang baik dan profesional agar proses Physpelatihan SKJ 2012 dapat berjalan lancar secara efektif. Untuk

Menjadi instruktur sebagai SDM harus memiliki beberapa kemampuan, antara lain kemampuan phisik, phykis, pengendalian emosi, sosial serta kemampuan untuk dapat mewujudkan kemampuan-kemampuan tersebut yang dilandasi oleh rasa tanggungjawab dan pengabdian demi peningkatan prestasi /kebugaran jasmani peserta. (Ndong Kamtono:1987).

Kemampuan Phisik ada 3 hal yang harus diperhatikan:

1. Physical fitness
2. Physical performance/skill performance
3. Proporsi fisik yang harmonis dan sesuai

Kemampuan psykis yang perlu mendapatkan perhatian antara lain:

1. Memiliki pengetahuan yang luas tentang bidangnya baik secara teoritis maupun praktek.
2. Memiliki IQ yang tinggi
3. Memiliki daya emaginasi serta daya kreasi yang mengagumkan
4. Memiliki kecintaan dan dedikasi terhadap bidangnya

Kemampuan pengendalian emosi yang termasuk didalamnya antara lain:

1. Memiliki kesehatan mental yang baik
2. Memiliki sense of humor

Kemampuan sosial yang terpenting bagi instruktur adalah

1. Mudah bergaul dan dapat memfungsikan dirinya sesuai dengan situasi yang dihadapi
2. Memiliki tingkahlaku serta tutur bahasa yang dapat dibenarkan dan dapat diterima oleh masyarakat.

Kemampuan mewujudkan seluruh kemampuan –kemampuan merupakan kunci dari keberhasilan instruktur.

## **II. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani**

Menurut Suhartoro (1986) Kebugaran Jasmani / kesegaran jasmani (physical fitness) adalah kesanggupan seseorang untuk melakukan



pekerjaan fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Kebugaran jasmani tidak hanya menentukan kesanggupan seseorang untuk melakukan kerja, tetapi juga mempunyai hubungan langsung dengan kemampuannya untuk mengatasi beban dari lingkungannya. Sehingga menurut Bambang Sumpeno (1992) bahwa ada hubungan antara prestasi dengan kebugaran jasmani seseorang. Prestasi adalah kesanggupan tertinggi seseorang atau hasil kerja seseorang, maka jika seseorang itu bugar ia sanggup menjalankan hidup produktif (prestasi).

Kebugaran jasmani berperan juga dalam pencegahan penyakit, pencegahan dan pengobatan tidak hanya ditujukan untuk penyakit jasmani akan tetapi juga untuk penyakit mental sehingga olahraga makin besar peranannya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Heyden (1986) bahwa program kebugaran jasmani memberikan keuntungan dalam bentuk pengurangan resiko kesehatan, peningkatan percaya diri, penurunan berat badan dan pengurangan tingkat kecemasan serta ketegangan. Sedangkan menurut Noerhadi (1992) latihan olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur maju dan berkelanjutan (SKJ 2012) akan memberi pengaruh terhadap penurunan denyut jantung pada waktu istirahat. Pada orang biasa denyut jantung rata-rata 80/menit, pada orang terlatih berolahraga dapat mencapai 60/menit bahkan ada yang 50/menit. Semakin bugar seseorang semakin rendah denyut jantung istirahatnya. Dengan demikian denyut jantung istirahat dapat dipakai sebagai tolak ukur tingkat kebugaran seseorang. Sehingga orang yang tingkat kebugarannya tinggi memiliki peluang hidup lebih lama dan lebih produktif sebab dalam satu menit akan dihemat 20 denyutan, dalam satu jam dihemat  $60 \times 20$  denyutan = 1200 denyutan, bila setahun .....?. Selain itu karena penurunandenyut jantung istirahat maka jumlah darah yang dikeluarkan setiap denyutan jantung akan bertambah, ruang jantung bertambah besar dan otot jantung kuat, sehingga akan memungkinkan tercegahnya penyakit jantung koroner dan menunda munculnya hipertensi serta mencegah dan mengobati diabetes militus (dengan berolahraga dosis pengobatan insulin dapat turun 40 %). Menurut BM Woro Kushartanti (1992) program



kebugaran jasmani selain akan meningkatkan kebugaran, semangat kerja, daya tahan tubuh, juga mencegah berbagai penyakit, menghilangkan ketegangan, menambah rasa percaya diri, membentuk jiwa sportif, mengajarkan hidup sabar, gembira dan melatih konsentrasi.

Syarat / ketentuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani adalah:

1. Berdasarkan Intensitas Latihan

Sebaiknya kita berlatih senam kebugaran (SKJ 2012) sampai denyut nadi mencapai Target Zone/zone latihan yaitu 72% - 87% dari denyut nadi maksimal dikurangi usia, sehingga kita bisa mengukur beban latihannya.

Beban latihan untuk orang berusia 20 tahun yaitu:

Denyut nadi maksimal (DNM) = 220

Usia = 20 th (dikurangi)

Kapasitas 100% = 200 denyutan / menit

Jika kapasitas DNM yang dicapai pada setiap set latihan adalah

72% x 200 = 144

87% x 200 = 174

(Target Zone = 144 – 174 DN/menit)

Maksudnya bila berlatih intensitas latihannya dibawah 72 %kurang bermanfaat biasanya keadaan ini akan menjadi lebih gemuk, karena adanya rangsangan nafsu makan yang besar.

Bila diatas 87% akan berbahaya, suhu badan tidak stabil dan fungsi otot menurun. Jadi setiap set latihan DN harus mencapai daerah training zone.

2. Takaran Lamanya Latihan

Menutu Sadoso S (1992) berada pada target zone 20 -45 menit, makin lama berada dalam target zone akan semakin baik.

3. Frekuensi Latihan

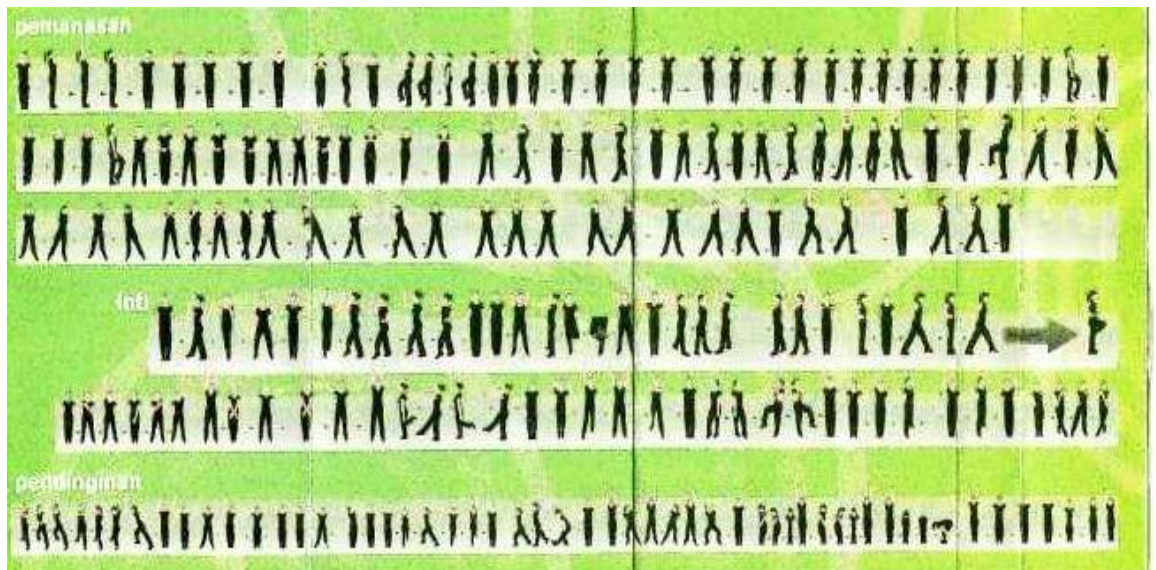
Frekuensi latihan paling sedikit 3 kali dalam seminggu karena setelah 48 jam daya tahan tubuh akan menurun lebih baik latihan 4 atau 5 kali perminggu.

4. Lama Program Latihan

Yang termasuk kategori sangat kurang harus mengikuti program latihan 13 minggu. Sedangkan mereka yang termasuk sedang harus mengikuti program latihan 8 minggu.

Dengan demikian SKJ 2012 yang merupakan program kebugaran jasmani dapat bermanfaat bagi fisik/kebugaran jasmani maupun psikis/kebugaran rohani. Sehingga tepat sekali apabila senam kebugaran jasmani 2012 dikembangkan melalui pelatihan terhadap Sumber Daya Manusia (SDM) yang nantinya akan memasyarakatkan SKJ 2012 tersebut ke masyarakat yang luas baik pada lembaga /instansi pendidikan maupun non kependidikan serta seluruh masyarakat Indonesia pada umumnya agar kebugaran jasmaninya meningkat.

Bentuk Program Latihan Kebugaran Jasmani SKJ 2012 sebagai berikut:



#### KESIMPULAN DAN SARAN

1. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) apabila dilakukan memenuhi ketentuan-ketentuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani akan bermanfaat memperpanjang usia harapan hidup, kesehatan akan lebih baik, sehingga akan terhindar dari berbagai macam penyakit, lebih produktif, berprestasi, lebih percaya diri, mengajarkan sikap sabar,



menghilangkan ketegangan, menambah jiwa sportif, gembira dan melatih konsentrasi.

2. Untuk memasyarakatkan SKJ 2012 perlu pengembangan SDM untuk menjadi instruktur senam kebugaran jasmani yang handal melalui pelatihan

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abu Bakar (2014), *Pengembangan Sumber Daya Manusia Dalam Era Globalisasi*, Palembang, Kemenag
- Heiden dll (1986), *Employee Health And Fitness Program*, Unigee Begastion; Jolper
- Rusli Lutan (2002), *Menuju Sehat Bugar*, Jakarta, Dirjen OR Depdiknas
- Sadoso S. (1992), *Program Olahraga Untuk Kebugaran para eksekutif*, Jakarta
- Wara Kushartanti (1992), *Pengaruh Senam Aerobik Dan Circuit Weigert Terhadap Berat Badan*, Yogyakarta, P2 IKIP





## ANALISIS SENAM ANGGUK DI KABUPATEN KULONPROGO DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

By:  
Farida Muliyaningsih

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: farida\_muliyaningsih@yahoo.com

### Abstract

Angguk Gymnastic was a gymnastic movement activity performed by the community both in school environment as well as public community in Kulonprogo Regency, however could this be categorized in gymnastic group or not so that it should be firstly reviewed. This research was aimed to describe, analyze and interpret Angguk Gymnastic in Kulonprogo Regency, Yogyakarta Special Region.

The method or research style used was a qualitative approach i.e. by a field direct observation then conducted light interview on Angguk Gymnastic and take film as documentation. Furthermore, it was analyzed Angguk Gymnastic available in Kulonprogo Regency by involving gymnastic expert as expert judgment.

After being analyzed whether Angguk Gymnastic was classified in gymnastic characteristics, so that it obtained the following results: Angguk Gymnastic was classified in light aerobic gymnastics with a relatively short time intensity (15 minutes) aimed to be recreational and able to keep young elderly fitness aged about 50 years old. However, systematically the movement was still much not in orderly.

Keywords: *Analysis, Angguk Gymnastic*

### PENDAHULUAN

Beragamnya suku bangsa Indonesia yang hidup di berbagai kepulauan pada wilayah Nusantara ini, maka tiap-tiap suku bangsa memiliki kebudayaan. Kebudayaan adalah seluruh cara kehidupan dari masyarakat yang manapun dan tidak hanya mengenai sebagian dari cara hidup itu yaitu bagian oleh masyarakat dianggap lebih tinggi atau lebih diinginkan.

Tingkah laku manusia yang ekspresinya dapat dilihat, sebagian dipengaruhi oleh macam kebudayaan dari yang bersangkutan dan yang sebagian lagi oleh suatu keadaan lingkungan sekeliling dalam suatu interaksi sosial. Kita tahu bahwa dengan masuknya pengaruh teknologi modern dan Era Globalisasi di Indonesia, unsur-unsur kebudayaan yang bersifat tradisional mulai nampak tergeser, disamping itu juga adanya perubahan zaman dari budaya agraris menjadi budaya modern. Melihat perubahan yang demikian itu, Taro Made, (2004) mengatakan: Perubahan zaman akibat pengaruh era globalisasi



dan teknologi, akan menyebabkan perubahan pada pola hidup masyarakat, di samping itu kebutuhan hidup yang meningkat mendorong pula aktivitas dan kreativitas baik yang menyangkut gagasan, waktu dan ruang, teknologi modern, hal ini mulai unsur-unsur tradisional tersebut ditinggalkan.

Setiap masyarakat mempunyai kebudayaan yang berbeda dengan kebudayaan masyarakat lainnya. Masyarakat dapat digolongkan menjadi dua yaitu: Masyarakat dengan kebudayaan yang sederhana atau primitif dan masyarakat yang memiliki kebudayaan yang kompleks atau modern. Menyadari sepenuhnya bahwa kebudayaan tradisional khususnya Olahraga Tradisional bukan semata-mata menjadi khasanah budaya yang menunjukkan kebhinekaan Indonesia, tetapi memiliki nilai-nilai luhur yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan, perkembangan dan perekat persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia.

Olahraga tradisional memang merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari masyarakat dan kebudayaan, oleh karena itu olahraga tradisional bagi masyarakat sangat erat dengan budaya kehidupan atau lingkungan dimana olahraga tersebut berada. Seperti yang dikatakan oleh Soebagio (2005) bahwa:

Olahraga tradisional mempunyai nilai-nilai luhur yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan, pengembangan dan perekatan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia, oleh karena itu perlu dilestarikan. Sebagai generasi muda penerus bangsa, sudah seharusnya kita semua mulai ikut dalam pelestarian aset budaya bangsa ini. Mencoba menggali kembali nilai-nilai yang terkandung didalamnya yang mencerminkan watak, adat dan budaya bangsa (Soebagio, 2005).

Masyarakat Indonesia sebagian sebagian hidup di daerah pesisir, sebagian di daerah pegunungan dan sebagian didaerah dataran, sehingga dimungkinkan mereka berkembang masih dipengaruhi budaya primitif atau mungkin modern. Suatu contoh tradisi budaya yang dilakukan di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Olahraga tradisional Senam Angguk.

Senam ini diangkat dari Tari Angguk yang merupakan seni tari khas rakyat Kabupaten Kulonprogo, yang sering dilakukan dalam berbagai acara. Awalnya tarian itu merupakan tarian pergaulan para remaja dan biasa digelar setelah musim panen. Tari Angguk mempunyai keistimewaan yaitu unsur islam barat (Belanda) dan timur (Yogyakarta). Unsur islam pada tari Angguk terlihat ketika lagu Sholawat Nabi selalu menjadi pembuka pertunjukan.



Seiring perkembangan zaman tarian rakyat yang sangat kental di lingkungan Kabupaten Kulonprogo kala itu, dan agar jangan sampai terjadi kepunahan maka Bapak Bupati Kulonprogo meminta tari Angguk dimodifikasi menjadi Senam Angguk agar dapat dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat warga Kabupaten Kulonprogo termasuk didalamnya siswa sekolah, baik dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas dan sederajatnya.

Olahraga Tradisional Senam Angguk Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta ini diharapkan merupakan perpaduan antara tari angguk dan kaidah senam kebugaran. Kedua gerakan tersebut dikonversikan menjadi satu kesatuan yang membentuk menjadi Senam Angguk Ceria. Dikatakan ceria karena gerakannya merupakan gerakan rancak, gerakan yang menggairahkan untuk dilakukan, yang dibarengi dengan iringan musik. Penciptaan Senam Angguk ini dibantu oleh Dinas Kebudayaan dan Dinas Pariwisata Kabupaten Kulonprogo. Keunikan yang lain adalah Senam Angguk tidak mengenal kelas, artinya siapa saja bisa melakukan, apakah besar atau kecil, gemuk atau kurus tidak ada batasan, dan dapat digelar dalam bentuk lomba.

Dampak yang dapat diambil dari olahraga tradisional Senam Angguk ini terhadap masyarakat dalam konteks sosial budaya, ada beberapa nilai-nilai filosofi yang perlu di teladani dari sikap-sikap yang terwarisi dari nenek moyang, antara lain: *dapat menanamkan tingkat sportifitas, kejujuran, disiplin, dan dapat bermasyarakat atau bergaul dengan siapapun.*

Namun demikian apakah yang dikatakan senam angguk tersebut sudah masuk dalam kategori atau kaidah senam atau belum. Dilihat dari gerakan pemanasan, inti pelaksanaan, maupun pendinginannya perlu diadakan evaluasi sehingga penting untuk diadakan analisis terlebih dahulu agar dapat dikelompokkan dalam kategori senam.

Melihat uraian pada latar belakang, maka sangatlah perlu dibahas, diteliti dan dianalisis secara mendalam dari fokus pada penelitian ini. Agar bagaimana olahraga khususnya pada olahraga tradisional Senam Angguk untuk dapat selalu konsisten dalam perkembangan dan pelestariannya, juga dapat mempunyai nilai tambah terhadap sosial budaya di masyarakat. Dengan demikian peneliti ingin mengungkap “Evaluasi Senam Angguk di Kabupaten Kuloprogo Daerah Istimewa Yogyakarta”.



Sedangkan **Roadmap** dalam penelitian ini adalah diawali dari kebudayaan yang berkembang di Indonesia yang sangat banyak, karena beragamnya budaya di berbagai daerah. Satu diantaranya adalah budaya tradisional yang berkembang di daerah Kabupaten Kulonprogo dengan Tari Angguknya. Seiring perkembangan jaman Budaya Tradisional Tari Angguk tersebut di modifikasi menjadi semacam Olahraga Tradisional Senam Angguk. Tetapi apakah Senam Angguk ini masuk dalam kategori atau Kaidah Senam ? Inilah yang perlu dikaji dan dianalisis dahulu, sehingga penting dilakukan penelitian mengenai analisis Senam Angguk, apakah bisa masuk dalam kategori atau kaidah senam atau belum.

### **Pengertian Kebudayaan**

Untuk mendapatkan pengertian tentang kebudayaan, diperlukan adanya penjelasan tentang antropologi. Antropologi adalah ilmu yang membahas tentang manusia khususnya mengenai asal-usul aneka warna bentuk fisik, adat istiadat, dan kepercayaan pada masa lampau, atau ilmu tentang organisasi manusia dan tentang manusia sebagai subjek sejarah alam (Soeharso dan Retnoningsih, 2005).

Menurut Koentjaraningrat (2002), menyatakan bahwa: Antropologi merupakan suatu ilmu praktis untuk mengumpulkan data tentang kebudayaan-kebudayaan daerah dan masyarakat pedesaan sehingga dengan demikian dapat dikemukakan dasar-dasar bagi suatu kebudayaan nasional yang mempunyai suatu kepribadian khusus dan dapat dibangun suatu masyarakat desa yang modern.

Selanjutnya penggunaan antropologi juga merupakan suatu bentuk praktis dalam memecahkan masalah-masalah kemasyarakatan dalam suatu daerah. Dalam penulisan ini sangat erat sekali berdampak pada aktivitas setiap masyarakat yang memiliki suatu prinsip hidup dengan mengandalkan wujud budaya. Menurut J.J Hoenigman (<http://id.wikipedia>), menyatakan bahwa:

Wujud kebudayaan dibedakan menjadi 3 bagian: gagasan, aktivitas dan artefak. Gagasan (wujud ideal) kebudayaan adalah kebudayaan yang berbentuk kumpulan ide-ide, nilai-nilai, norma-norma, peraturan. Sedangkan aktivitas (tindakan) adalah wujud kebudayaan adalah sebagai suatu tindakan berpola dari manusia dalam masyarakat. Dan wujud budaya artefak (karya) adalah wujud kebudayaan fisik yang berupa hasil dari aktivitas perbuatan dan karya semua manusia dalam masyarakat berupa benda-benda atau hal-hal yang dapat diraba, dilihat dan didokumentasikan.



Kebudayaan atau budaya merupakan kata yang sering dikaitkan dengan antropologi. Konsep ini memang sering digunakan dan telah tersebar ke masyarakat luas, bahwa antropologi bekerja atau meneliti apa yang sering disebut kebudayaan.

Menurut Fred Wibowo, (2007), mengatakan bahwa: Kebudayaan adalah suatu corak hidup dari suatu lingkungan masyarakat yang tumbuh dan berkembang berdasarkan spiritualitas dan tata nilai yang disepakati oleh suatu lingkungan masyarakat, dan oleh karenanya menjadi eksistensial bagi lingkungan masyarakat tersebut.

### **Sosial Budaya**

Sosial budaya atau lebih disebut antropologi Budaya berhubungan dengan apa yang sering disebut dengan etnologi. Ilmu ini mempelajari tingkahlaku manusia, yang berkaitan dengan individu dan kelompok. Tingkahlaku yang dipelajari bukan hanya kegiatan yang dapat diamati dengan mata saja, tetapi juga dalam pikiran. Pada manusia, tingkah laku ini tergantung pada proses pembelajaran, yang dilakukan adalah hasil dari proses belajar oleh manusia sepanjang hidup, (Siregar Leonard, 2002).

Mempelajari tingkah laku dengan cara mencontoh atau belajar dari generasi di atasnya dan juga dari lingkungan alam serta sosial yang ada di sekeliling. Inilah para ahli Antropologi menyebutkan dengan kebudayaan. Kebudayaan dari kelompok-kelompok manusia, baik itu kelompok kecil kelompok besar yang menjadi obyek spesial dari peneliti Antropologi Sosial Budaya. Dalam penelitian ini juga mendekati serta mengungkap sebuah kelompok masyarakat olahraga tradisional Senam Angguk di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta.

Konsep budaya memainkan peranan penting dalam sosiologi. Budaya pada prinsipnya juga berorientasi pada kebiasaan dalam pola kehidupan manusia yang berhubungan dengan tingkah laku karena pemikiran secara simbolis pada belajar sosial. Proses pelaksanaan tingkah laku pada masyarakat tatanan sikap, nilai dan tujuan menjadi prioritas utama. Hal tersebut juga berdampak pada sosial budaya Senam Angguk.



### **Pengertian Olahraga Tradisional**

Olahraga Tradisional adalah olahraga yang dikembangkan dari suatu permainan dari daerah yang bersifat asli atau merupakan tradisi dari daerah tertentu. Seperti diketahui bersama bahwa olahraga tradisional adalah salah satu bagian kebudayaan warisan nenek moyang kita.

Olahraga Tradisional ini diwariskan pada generasi berikutnya secara lesan, bahkan terkadang tanpa diajarkan oleh orang tua dan gurunya, tetapi ditularkan oleh teman sepermainan. “Olahraga tradisional ini terdapat pada setiap kebudayaan yang ada di Indonesia ini, yang kurang lebih berjumlah 500 suku bangsa”.(Subdit Olahraga Tradisional, 2002).

Olahraga tradisional telah tumbuh karena diciptakan oleh para orang tua atau anak-anak itu sendiri, untuk memenuhi tujuannya masing-masing, olahraga tradisional sebagai hasil budidaya manusia pada jaman lampau, pada jamannya telah menggairahkan anak-anak untuk bersenang-senang.

Olahraga tradisional telah berpengaruh dengan baik terhadap anak-anak dan orang-orang tua, sesuai dengan cita-cita masyarakat pada jaman itu. Kini permainan rakyat atau olahraga tradisional itu sudah mulai hilang atau kurang dikenal masyarakat. Hal ini dapat disebabkan karena pada era globalisasi dan budaya luar yang selalu mendesak budaya asli. Dilihat dari segi dan sifat permainan rakyat, ahli-ahli folklor misalnya, Danandjaja J. (1991), membagi permainan rakyat (*folk game*) menjadi dua golongan, yakni:

Permainan rakyat yang *play* (permainan untuk bermain) dan *game* (permainan untuk bertanding). Permainan yang tergolong *play* adalah permainan-permainan yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang atau rekreasi, walaupun dalam permainan *play* terdapat kompetisi kalah dan menang, tetapi sifat tersebut tidak menonjol jika dibandingkan dengan *game*, yang secara khusus memiliki sifat-sifat:

1. Terorganisasi
2. Perlombaan (*competitive*)
3. Dimainkan paling sedikit oleh dua orang peserta
4. Ada kriteria menang-kalah dan mempunyai aturan main berdasarkan kesepakatan bersama.

Olahraga tradisional yang merupakan bagian dari kebudayaan masyarakat, maka olahraga ini mempunyai sifat fungsional dalam kehidupan masyarakatnya dan didasarkan nilai-nilai yang ingin dikembangkan oleh





masyarakat tersebut, oleh sebab itu ada beberapa ciri-ciri atau karakteristik olahraga tradisional setelah di inventarisir, sebagai berikut :

1. Alat olahraganya bercirikan sumberdaya alam yang ada dan apa yang ada disekitar masyarakat tersebut.
2. Dimainkan secara berkelompok atau bersama-sama
3. Permainan dilaksanakan dalam hubungan sosial
4. Ada kebersamaan dalam permainan
5. Dimainkan oleh orang-orang sebaya (*Peer- Groups*)
6. Tenggengrasa dan kepribadian ditumbuhkan
7. Kejujuran dan sportivitas selalu ditumbuhkan
8. Berseragam yang mempunyai ciri tradisional secara murni kedaerahan dimana olahraga tradisional tersebut tumbuh
9. Dalam melakukan aktivitas diiringi tetabuhan / saronen / iringan gamelan yang spesifik kedaerahan untuk menyemarakkan situasi berlangsungnya pelaksanaan olahraga tradisional tersebut.(Abbas MS. dkk.,2005)

### **Pengertian Senam**

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dan bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dan bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1995), kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Merumuskan apa itu senam? Kita harus mengetahui ciri-ciri dan kaidah-kaidahnya (Wuryati Soekarno, 1986) yaitu:

1. Gerakan gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja
2. Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerak/keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan keindahan tubuh).
3. Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.  
Jadi dengan ketentuan tersebut senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.



### **Manfaat Senam**

Pengaruh senam bagi orang yang memanfaatkan dan melakukan dengan benar dan konsisten adalah:

1. Pengaruh latihan terhadap faal tubuh
2. Senam dan pembentukan gerak
3. Senam dan pembentukan kondisi Fisik
4. Senam dan pembentukan sifat-sifat kejiwaan

Secara rinci pengaruh senam bagi manusia yang memanfaatkannya termasuk peserta didik pada tingkat sekolah yang melakukan dengan benar dan konsisten adalah sebagai berikut:

#### **1. Pengaruh latihan terhadap faal tubuh**

Orang yang melakukan aktifitas jasmani termasuk di dalamnya senam akan nampak adanya perubahan secara fisiologis. Perubahan itu ada yang bersifat sementara dan ada yang bersifat menetap.

Perubahan sementara adalah perubahan dapat dilihat ketika seseorang melakukan kegiatan. Perubahan ini dapat segera dirasakan dan dilihat namun segera hilang sehingga dikatakan sementara. Sedangkan perubahan relatif tetap merupakan perubahan pada diri seseorang sebagai akibat dari kerja jasmani seseorang yang dilakukan secara teratur dan ajeg sepanjang yang bersangkutan melakukan kegiatan. Perubahan ini tidak segera dapat dirasakan, tidak segera dapat dilihat namun tidak juga segera hilang sehingga sifatnya relatif menetap.

Dalam melakukan senam membutuhkan energi / tenaga. Energi yang diambil dari zat makanan dengan proses pembakaran. Pembakaran zat makanan dilakukan dengan zat asam atau oksigen diperoleh dengan jalan pernapasan lewat paru-paru. Perubahan zat makanan energi menjadi panas timbul asam laktat. Zat asam arang  $CO_2$  + Air +  $H_2O$  semua dibuang melalui paru-paru, kulit, ginjal. Setelah melakukan kegiatan akan mengalami perubahan: pernapasan, peredaran darah.

Manfaat melakukan aktifitas senam terhadap paru-paru antara lain adalah:

1. Frekuensi pernapasan per menit menjadi menurun
2. kesanggupan menarik dan menghembuskan hawa pernapasan meningkat
3. Rongga dada bisa bertambah besar



4. Paru-paru dapat bekerja lebih efisien
5. Jumlah hawa yang dihirup bertambah banyak, sehingga penyediaan O<sub>2</sub> cukup tinggi
6. Jumlah O<sub>2</sub> yang dibawa oleh darah meningkat.

Selain tersebut diatas, melakukan senam secara benar dan teratur, dalam jangka waktu yang cukup akan berdampak perubahan dalam tubuhnya antara lain: frekuensi denyut jantung akan menjadi lebih rendah, jantung lebih cepat kembali ke normal, recovery jantung lebih cepat, otot jantung menjadi lebih kuat, menebalnya otot yang disertai dengan bertambahnya besarnya kekuatan, meningkatnya ketahanan, ketegapan sikap, kemantapan dan kesiapan melakukan gerak.

## **2. Senam dan Pembentukan Gerak**

Senam sebagai susunan latihan jasmani yang gerakan-gerakannya diciptakan secara sengaja dengan tujuan dan dilakukan secara metodis dan sistematis serta dapat dikendalikan dan diarahkan. Melakukan gerak dalam senam harus tahap demi tahap yaitu:

1. Dari yang ringan ke yang berat
2. Dari yang sederhana ke yang kompleks
3. Dari yang mudah ke yang sukar
4. Dari yang pelan ke yang cepat

Melakukan senam memaksakan sikap dan gerakan tertentu berulang-ulang. Keberulangan melakukan sikap dan gerak tertentu akan memungkinkan seseorang mengadakan pembentukan sikap dan gerak yang diinginkan. Dengan uraian diatas akan dapat merubah sikap dan gerak seseorang, sehingga pembentukan gerak dapat tercipta melalui aktifitas senam.

## **3. Senam dan pembentukan kondisi Fisik**

Senam dimungkinkan dapat menjadi sarana pembinaan dan pembentukan kondisi fisik, karena:

1. Senam merupakan latihan jasmani yang dapat diarahkan dan dikendalikan
2. Menitikberatkan pada mengangkat, mendorong, menarik sehingga dapat meningkatkan kekuatan otot



3. Kekuatan dilakukan secara teratur dan terus menerus sehingga akan meningkatkan ketahanan otot, perasaan gerak dan koordinasi gerak
4. Dengan senam akan membuat latihan secara khusus untuk memperkuat otot kaki, lengan, perut, leher dan sebagainya.
5. Juga akan meningkatkan kebugaran jasmani :
  - a. Terkait dengan kesehatan: Daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan daya tahan otot
  - b. Terkait dengan keterampilan : Kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan.

#### **4. Senam dan Pembentukan Sifat-Sifat Kejiwaan**

Seseorang melakukan senam bukan hanya badannya saja yang bergerak tapi juga secara jiwa ikut berperan, hal ini terbukti bahwa:

1. Jiwa juga ikut melakukan kegiatan karena memperoleh pengaruh dari kegiatan yang dilakukan
2. Misal melakukan senam lantai maka akan timbul percaya diri, berkembang punya sikap berani untuk melakukan kegiatan dan akan punya rasa tanggungjawab dan kerja sama
3. Senam merupakan sarana untuk pembinaan dan pembentukan berbagai sikap kejiwaan

#### **Karakteristik Dasar Gerak Senam**

Keterampilan senam selalu dibangun diatas keterampilan dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

##### **a. Keterampilan Locomotor.**

Locomotor diartikan sebagai gerak yang berpindah tempat, seperti jalan, lari, lompat, loncat, berderap, jingkat, skipping, sliding dan leaping. Gerakan-gerakan diatas, dalam senam sangat penting digunakan bahkan ditambah beberapa gerak berpindah, seperti: merangkak, berguling, berjalan dengan tangan, handspring, baling-baling, flic-flac.

Gerak lokomotor sangat diperlukan untuk menambah momentum horizontal, seperti berlari saat melakukan awalan. Gerak awalan sangat



diperlukan karena sebagian daya yang diperoleh dari momentum digunakan untuk menyempurnakan gerak keterampilan senam itu sendiri. Sebagian besar gerak lokomotor justru menjadi keterampilan itu sendiri, contoh gerakan tumbling dan akrobatik, kecuali yang berpola tumpuan statis dan keseimbangan. Jenis-jenis keterampilan lokomotor terbagi menjadi empat bagian besar yaitu:

- 1) Locomotor pada kedua kaki, misalnya berlari, melompat, skip, hop,, berderap, dan gerakan-gerakan tarian, dll. untuk membuat variasi gerak, dapat dilakukan dengan mengubah arahnya, jalurnya, tingkat ketinggiannya, iramanya serta tempat gerakan dilakukan.
- 2) Locomotor dalam posisi bertumpu, misalnya gerakan-gerakan lokomotor yang meniru gerakan binatang seperti ular, gajah, buaya, kepiting, kambing dsb, serta gerak lokomotor bertumpu di atas alat senam seperti palang sejajar dan kuda pelana.
- 3) Locomotor dalam posisi menggantung, misalnya naik tambang, menggantung di palang sejajar sambil bergerak, dsb.
- 4) Locomotor dengan menggunakan DMP yang lain, misalnya guling depan, guling belakang, loncat-loncat dengan tangan maupun dengan kaki.

Melatihkan macam-macam keterampilan lokomotor dalam pembelajaran senam, akan sangat berguna dalam menanamkan dasar pembentukan keterampilan senam. Oleh sebab itu diperlukan perhatian khusus dari guru agar macam-macam gerak lokomotor dapat diajarkan, terutama yang berkaitan dengan keterampilan senam.

#### b. Keterampilan Nonlokomotor

Keterampilan nonlokomotor merupakan gerak yang tidak berpindah tempat, mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh yang membentuk posisi-posisi berbeda yang tetap tinggal di satu titik. Gerakan nonlokomotor contohnya adalah meliuk, melenting, membengkok dan sebagainya. Keterampilan lokomotor banyak digunakan dalam gerak-gerak kalestenik, terutama yang berkaitan dengan pengembangan kelentukan. Juga banyak digunakan dalam sikap-sikap bertumpu dan keseimbangan statis, yang tidak perlu berpindah tempat.

Manfaat dari keterampilan nonlokomotor adalah untuk melatih atau mengembangkan keseimbangan dan kelentukan. Banyak variasi yang dapat dilakukan baik secara perseorangan maupun secara berkelompok atau berpasangan.

#### c. Keterampilan Manipulatif

Keterampilan manipulatif diartikan sebagai kemampuan untuk memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh tangan, kaki, kepala. Contoh



keterampilan manipulatif adalah menangkap, melempar, memukul, menendang, mendribling, dan sebagainya. Keterampilan manipulatif ini jarang ditemui di senam artistik, tetapi di aktivitas ritmik seolah menjadi ciri tersendiri bahkan sebagai ciri utama. Semua alat senam ritmik missal bola, tali, pita, gada, simpai, keterampilannya didasarkan pada keterampilan manipulatif, karena semua alat tersebut diatas dapat dilemparkan kemudian ditangkap lagi, diayun, diputar, digelindingkan dan sebagainya baik oleh tangan, badan maupun kaki.

### **SENAM ANGGUK**

Senam angguk adalah senam yang dimodifikasi dari dua gerakan, yaitu gerakan seni tari angguk dan gerakan senam. Kedua gerakan tersebut di konversikan menjadi satu kesatuan yang membentuk menjadi senam angguk ceria.

Seni tari angguk adalah seni tari asli Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta. Seni tari angguk pada awalnya terinspirasi dari seni tari Dolalak, dimana seni tari Dolalak merupakan seni tari yang berasal dari Kabupaten Purworejo Propinsi Jawa Tengah. Menerut cerita, istilah Dolalak diambil dari modus (tangga nada) diatonis barat yaitu: do, re, mi,fa, sol, la, si.

Seni tari angguk masuk Kabupaten Kulonprogo pada tahun 1950. Awalnya tarian ini adalah tarian pergaulan para remaja dan biasa di gelar setelah musim panen. Tarian ini pertama kali dimainkan oleh kaum laki-laki, lalu pada tahun 1970 an tarianini dimainkan oleh para wanita.

Gerakan tari Angguk terinspitasi dari gerakan kepala yang mengangguk-angguk. Ciri khas kostum tari angguk adalah gombyok warna emas dilengkapi dengan sampang, sampur, topi, pet warna merah/kuning dan kaca mata hitam. Tarian angguk mempunyai keistimewaan tersendiri, yaitu memadukan unsur islam barat (Belanda) dan timur (Yogyakarta). Unsur islam pada tari angguk terlihat ketika lagu sholawat Nabi selalu menjadi pembuka pertunjukan.

Melihat gerakan tari angguk yang energik dan ceria, Bapak Bupati Kulonprogo yaitu Bapak Hasto meminta diciptakan Senam Angguk ceria. Penciptaan senam angguk ceria dibantu oleh Dinas Kebudayaan dan dinas Pariwisata Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan dimotori oleh Bapak Joko Mursito yang sekaligus menjadi penata musik dalam irama senam angguk yang juga bekerja sama dengan Adika Java Music.





## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif, artinya dalam penelitian tersebut mencoba untuk memahami suatu situasi sosial, peristiwa, peran, interaksi dan kelompok (Creswell, 1994), metode pendekatan kualitatif merupakan sebuah proses investigasi. Secara bertahap peneliti berusaha memahami, mencermati dan menganalisis fenomena yang ada dalam senam Angguk.

### **Waktu dan tempat penelitian**

Penelitian mengambil lokasi di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan waktu penelitian selama 6 bulan.

### **Devinisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu analisis Senam Angguk yang ada di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu dengan datang ke lokasi dimana ada latihan Senam Angguk kemudian di shooting dan dianalisis bersama expert jugment, apakah dapat dikelompokkan ke dalam sistematika dan atau kategori senam.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian yang digunakan adalah khalayak/pelaku Senam Angguk dan CD Senam Angguk

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian**

Instrumen data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel.1 Analisis Senam Angguk Di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta**

<b>Aspek Yang di Analisis</b>	<b>Indikator</b>	<b>Deskripsi Hasil</b>
Jenis Senam	Senam Umum: Aerobik Ritmik Sportif SKJ	
Metodik	Latihan pendahuluan Latihan Inti Latihan Penenangan	
Sistematika	Berurutan: Dari yang ringan ke yang	



	berat Dari yang sederhana ke yang kompleks Dari yang mudah ke yang sulit Susunan gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya	
Tujuan	Pencegahan Penjagaan/kebugaran Penyembuhan	
Teknik gerakan	Sesuai dengan kaidah gerak olahraga	
Kesimpulan:		

Pengumpulan data dilakukan secara *holistic* serta memperhatikan relevansi data dengan fokus penelitian, dan tujuan. Peneliti menggunakan tiga teknik pengumpulan data yang lazim digunakan dalam penelitian kualitatif, yaitu: observasi, wawancara, dan dokumentasi

#### **Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian, data yang sudah didapat oleh peneliti maka perlu dianalisis. "Analisis adalah cara berfikir untuk menguji sesuatu secara sistemik (melalui data yang terkumpul pada catatan lapangan) untuk menentukan bagian-bagian, hubungan antara bagian dengan seluruh obyek". (Spradley, 1980 dalam buku Soemosasmito S., 1989). Dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif, data yang diperoleh di analisis dengan bantuan *expert judgment*.

#### **Hasil Penelitian**

*Expert Judgment* yang di gunakan dalam penelitian ini adalah pakar senam dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Mereka adalah Dr. Sri Winarni, M.Pd. dan Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.. Berdasarkan instrumen dan analisis data yang diperoleh dari dua *expert judgment*, maka penelitian ini menghasilkan beberapa aspek/kajian yaitu:

a. Aspek Jenis Senam

Indikator yang dikembangkan dalam aspek jenis senam adalah apakah Senam Angguk itu masuk dalam jenis senam Aerobik, ritmik sportif, atau Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), maka diperoleh hasil atau dapat didiskripsikan sebagai berikut: berdasarkan durasi waktu yang dilakukan



secara terus menerus dan lebih dari sepuluh menit, maka Senam Angguk dapat di kategorikan dalam Senam Aerobik. Sedangkan jika di tinjau dari gerakan yang hanya non dan low impact, maka Senam Angguk tersebut dapat di masukkan dalam Senam Aerobik Ringan.

b. Aspek Metodik

Indikator yang dikembangkan dalam aspek metodik adalah latihan pendahuluan, latihan inti, dan latihan penenangan. Hasil analisis yang diperoleh adalah tidak cukup jelas latihan pendahuluannya, artinya gerakan yang dilakukan sampai dimana penggalannya tidak begitu nyata. Latihan inti tidak cukup menunjukkan latihan yang meningkat, cenderung ajeg, monoton, datar, dan hanya ada gerakan low impact saja. Sedangkan di penenanganpun gerakannya sangat singkat.

c. Aspek Sistematika Gerakan

Pada aspek sistematika gerakan ini dilihat dari indikator gerak yang berurutan: dari ringan ke yang lebih berat, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dan susunan gerak dari atas ke bawah atau sebaliknya. Setelah dikaji gerakan yang dilakukan dalam Senam Angguk ternyata masih banyak gerakan yang tidak berurutan, kurang sistematis.

d. Aspek Tujuan

Aspek tujuan, indikator yang dikaji adalah pencegahan, penjagaan, penyembuhan kebugaran. Analisis yang dilakukan terhadap aspek tujuan, kurang tepat jika gerakan senam angguk tersebut digunakan oleh seluruh kalangan masyarakat, baik mulai dari anak-anak Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dengan sederajatnya, dan kalangan masyarakat umum, bahkan untuk kalangan lanjut usia. Senam tersebut lebih bertujuan ke arah rekreatif, karena gerakan yang ringan dan intensitas waktu yang relatif pendek. Namun lebih tepat untuk penjagaan kebugaran bagi usia 45-50 tahun.

e. Aspek Teknik Gerakan

Indikator dari teknik gerakan adalah sesuai dengan kaidah gerak olahraga. Dari hasil analisis, gerakan yang ada di Senam Angguk merupakan penggabungan dari gerak tari dan gerak olahraga, namun ditemukan banyak ke arah gerak tari.



## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian, senam yang berkembang di daerah Kabupaten Kulonprogo yang di beri nama Senam Angguk Ceria masih dinyatakan kurang memenuhi persyaratan apabila di kategorikan dalam kelompok senam yang ada di dalam Pendidikan Jasmani. Senam yang ada di dalam Pendidikan Jasmani hendaknya memiliki persyaratan atau yang di sebut dengan kaidah/karakteristik tersendiri.

ciri-ciri dan kaidah-kaidahnya (Wuryati Soekarno, 1986) yaitu: Gerakan gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerak/keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan keindahan tubuh), dan gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Sedangkan senam yang berkembang di daerah Kabupaten Kulonprogo masih sangat kental sekali dengan tarian angguk. Karena memang Senam Angguk Ceria yang diciptakan merupakan modifikasi tarian Angguk.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah bahwa Senam Angguk Ceria yang berkembang di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta cenderung masuk pada senam aerobik ringan, dengan tujuan untuk rekreatif, yang dimungkinkan dapat di gunakan untuk menjaga kebugaran jasmani pada usia lansia muda kurang lebih 50 tahun.

### **B. Saran**

Dari hasil penelitian disarankan bahwa Senam Angguk ceria bagus di gunakan untuk lansia muda, karena gerakannya yang hanya Non Impact dan Low Impact. Apabila untuk pelajar hendaknya dilakukan dengan pengulangan set agar dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abbas MS, dkk. (2005). *Memelihara Tradisi Membangun Olahraga, Geliat Bangsa Melestarikan Olahraga Tradisional* “. Surabaya: Dispora Jatim.



- Agus Mahendra (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- Biasworo Adisuyanto Aka.(2009). *Cerdas Dan Bugar Dengan Senam Lantai*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Bogdan, R. C. & S. Taylor. (1982). *Introduction to Qualitative Research Methods*. A. Chosin Afandi (penerjemah), Pengantar Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Usaha Nasional.
- Creswell, John W. (1994). *Research Design Quantitative & Qualitative Approach*. London: Sage Publication, Inc.
- Danandjaja, James. (1991). *Foklor Indonesia*. Jakarta: Grafiti.
- Fred Wibowo. (2007). *Kebudayaan Menggugat*. Yogyakarta: Pinus Book Publisher.
- Ihromi, T.O. (2006). *Pokok-pokok Antropologi Budaya*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Imam Hidayat. (1996). *Senam*. Diklat, Bandung, FPOK-IKIP Bandung
- J.J. Hoenigman. (tt). <http://id.wikipedia.org/wiki/Budaya>.
- Koentjaraningrat.(2002). *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2007). *Manusia dan Kebudayaan di Indonesia*. Jakarta: Djambatan.
- MINEPS.(1999).*Olahraga Dan Permainan Tradisional*, [http://portal.unesco.org/shs/en/ev.php-URL\\_ID=9537&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URLSECTION=201.html](http://portal.unesco.org/shs/en/ev.php-URL_ID=9537&URL_DO=DO_TOPIC&URLSECTION=201.html).
- Moleong, Lexdy J. (1989). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Patton M. Q. (2006). *How to Use Qualitative Methods in Evaluation*. SAGE Publications.
- Patilima Hamid.(2005).*Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung, Penerbit CV. ALFABETA.
- Prima Pena. (2007). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Gitamedia Press.
- Siregar Leonard. (2002).*Antropologi dan Konsep Kebudayaan*. Artikel – Universitas Cendrawasih- Papua.
- Subdit Olahraga Tradisional. (2002).*Penyelenggaraan Festival Olahraga Tradisional*. Jakarta: Subdit Olahraga Tradisional, Direktorat Olahraga Masyarakat, Dirjen Olahraga, Depdiknas.



Subagio. (2005). *Festival Olahraga Tradisional*. Dinas Informasi dan Komunikasi  
Jatim. <http://www.jatim.co.id>.

Soeharso dan Retnoningsih. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang:  
CV. Widya Karya.

Suparman. (2004). *Gelar Pelatihan Olahraga Tradisional*. Dinas Informasi dan  
Komunikasi Jatim, <http://www.jatim.co.id>.

Taro Made. (2004). *Pengelolaan Olahraga Tradisional Di Bali*. Yogyakarta: Dirjen  
Olahraga, Depdiknas.

Wuryati Soekarno. (1985). *Senam Wanita*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

\_\_\_\_\_. (1986). *Teori Dan Praktek Senam Irama*. Yogyakarta: Intan  
Pariwara.





## Pengaruh Model Pembelajaran Melalui Pendekatan Saintific Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola

Oleh:  
Dena Widyanan

PPs Universitas Pendidikan Indonesia  
email: dena\_widyanan@yahoo.com

### Abstract

The research is purposed to analyze the influence of problem based learning model towards the skill of playing football, which is expected to give positive contribution to the achievement of the goals of Curriculum 2013. The research method employed in the research is experimental randomize pretest and posttest control group design. The participant of the test was 60 students consisted of 30 experimental group students and 30 control group students. The research was done for 8 weeks; twice a week for each session. The instrument used to measure the skill of playing football was the GPAI. The analysis technique employed was the T-Test, by using SPSS 18. The result of the research are as follows: (1) There is a significant improvement between pretest and posttest score of the playing football skill using the problem based model; (2) there is a significant improvement of the playing football skill between pretest and posttest using the direct instructional method; and (3) there is a different score of playing football between the students who learn by using the problem based model and those who learn by using the direct instructional method.

**Key words:** *Problem based learning model, playing football skill.*

### Pendahuluan

Banyak faktor yang mempengaruhi untuk menunjang keterampilan bermain sepak bola didalam pendidikan jasmani, diantaranya guru, maka seorang guru harus mampu memerankan fungsi mengajar pada saat menjalankan pembelajarannya. Fungsi mengajar adalah fungsi guru dalam proses belajar mengajar. Penggunaan istilah ini ditujukan agar guru terfokus pada tujuan perilaku yang ditampilkannya pada saat mengajar dari pada hanya sekedar terfokus pada perilaku mengajarnya itu sendiri. Siedentop (1991, hlm. 37) mengemukakan tiga fungsi utama guru pada saat melakukan pembelajaran sebagai berikut, “*three major functions occupy most of the attention of physical educators as they teach: managing students, directing and instructing students, and monitoring/supervising students.*”

Selain itu, faktor lain yang menjadi objek sentral adalah siswa. Keterlibatan siswa dalam aktivitas disekolah di dorong oleh tenaga pendidik, melalui aktivitas belajar, siswa dapat berkolaborasi dengan guru, teman dan lingkungan yang



mendukung situasi belajar untuk memperoleh pengetahuan, pemahaman, keterampilan, sikap, dan nilai-nilai positif sebagai pedoman untuk meningkatkan kualitas hasil belajar siswa. Kemudian yang dimaksud dengan siswa menurut Desmita (2009, hlm. 350) adalah: Siswa atau peserta didik adalah seseorang yang secara khusus mengikuti suatu proses pembelajaran tertentu baik pada lembaga pendidikan formal maupun non formal, dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berahlak, dan mandiri.

Menurut Tarigan, 2001 dan Sucipto 2006 dalam Nuryadi (2013, hlm. 27) masalah-masalah dalam taktik sepak bola, antara lain; Cara membuat gol (*scoring*); menguasai bola, menyerang, menciptakan ruang, dan memanfaatkan ruang dalam serangan, Cara mencegah gol (*preventing scoring*); mempertahankan ruang, gawang, dan merebut bola, Cara memulai lagi permainan (*restaring play*); tendangan bebas, tendangan sudut, lemparan ke dalam.

Tujuan mencetak goal ke gawang lawan hanya bersifat sementara dalam konteks pendidikan jasmani, sedangkan tujuan yang sebenarnya adalah untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, jujur, terampil, dan dapat bersosialisasi dengan masyarakat sekitarnya. Dengan demikian sepak bola dalam pendidikan jasmani adalah sebagai mediator untuk mendidik anak agar berkembang kemampuan kognitif, afektif, psikomotor, dan sosialnya.

Sesuai dengan penjelasan tersebut Hetherington (1911) dalam Abduljabar (2010, hlm. vii) mendeklarasikan empat tujuan pendidikan jasmani yaitu: Tujuan perkembangan organik, yaitu: sebagai contoh kebugaran, kesehatan, kekuatan, daya tahan, power, tahan terhadap derita, dan mudah bergerak. Tujuan perkembangan kognitif, yaitu tujuan pengetahuan, sebagai contoh pemahaman, kebebasan, kemerdekaan, wawasan, dan kenyataan. Tujuan perkembangan psikomotor, yaitu keterampilan, bergerak efektif, kompeten, bebas mengekspresikan, partisipasi (dalam budaya olahraga, senam) dan kreativitas. Tujuan perkembangan afektif, yaitu: sebagai contoh perkembangan karakter, apresiasi, keriang, dan kesenangan.

Pembelajaran penjas haruslah memuat nuansa pendidikan yang utuh dalam pengembangan aspek jasmani, rohani, dan sosial. Pendidikan melalui aktifitas jasmani diharapkan memberikan pengalaman belajar yang nyata terhadap siswa.



Seperti yang diungkapkan oleh Suherman (2012, hlm. 3) bahwa :Pengalaman belajar pendidikan jasmani yang diperoleh siswa di sekolah pada dasarnya merupakan proses penanaman nilai-nilai edukasi melalui aktivitas fisik dan olahraga yang disediakan oleh gurunya, yang pada akhirnya kebiasaan baik tersebut dapat dipraktekkan oleh siswa pada kehidupan sehari-hari siswa di masyarakat dalam sepanjang hidupnya.

Pendidikan jasmani memiliki peran untuk mengembangkan pembelajaran keterampilan, kesehatan yang berhubungan dengan kebugaran, kompetensi fisik, dan kognitif untuk memahami mengenai aktifitas fisik yang akan membuat siswa mendapat kesehatan dan gaya hidup aktif. Untuk mendapatkan manfaat pada aktifitas jasmani, siswa sebaiknya belajar keterampilan fisik dan mereka sebaiknya ikut serta dalam kegiatan belajar dengan penuh kegembiraan. Hal ini seperti yang diungkapkan Wuest dan Bucher (1995, hlm. 6) bahwa: “*physical education is an educational process that has its aim the improvemen of human performance and enhancement of human development through the medium of physical activities selected to realize this outcome.*” Maksudnya, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang mengandung tujuan untuk meningkatkan performa manusia dan meningkatkan perkembangan manusia melalui media aktivitas jasmani yang terpilih (d disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak) untuk mewujudkan hasil yang terbaik.

Sebagai pendidik harus memiliki strategi belajar-mengajar yang merupakan hasil pilihan yang disesuaikan dengan situasi, kondisi, dan tujuan pengajaran tertentu, karena hal tersebut dapat berbeda-beda. Mengenai efektivitas proses belajar mengajar, Suherman (2009, hlm. 55) menjelaskan bahwa “gambaran umum tentang efektivitas mengajar ditandai oleh gurunya yang selalu aktif dan siswanya secara konsisten aktif belajar.” Dalam hal ini model pembelajaran yang mengintegrasikan dengan masalah salah satunya adalah model problem based learning. Menurut Arends (2007, hlm. 41) *Problem Based Learning* adalah menyuguhkan berbagai situasi bermasalah yang autentik dan bermakna kepada siswa, yang dapat berfungsi sebagai batu loncatan untuk investigasi dan penyelidikan. Berbeda dengan model-model lain yang penekanannya adalah pada mempresentasikan ide-ide, dalam PBL guru menyodorkan situasi-situasi bermasalah kepada siswa, memerintahkan mereka untuk menyelidiki dan menemukan solusinya.



Model *problem based learning* yang mengacu pada kurikulum 2013 ini merupakan salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dianggap paling sesuai dengan konstruktivisme. Hal ini selaras apa yang dijelaskan oleh Hmelo-Silver, Cindy E (2004) *The goals of PBL are to help the students develop flexible knowledge, effective problem solving skills, self-directed learning, effective collaboration skills and intrinsic motivation*. Maksudnya dari pernyataan tersebut menjelaskan tujuan dari PBL adalah untuk membantu siswa mengembangkan pengetahuan yang fleksibel, keterampilan pemecahan masalah yang efektif, *self-directed learning*, keterampilan kolaborasi yang efektif dan motivasi intrinsik..

Pemilihan dan penggunaan model pembelajaran yang tepat dalam proses pembelajaran dengan tujuan agar keterampilan bermain dapat dikuasai dengan baik, merupakan upaya yang harus dilakukan oleh setiap pengajar. Untuk itu, perlu dikembangkan model pembelajaran yang lebih efektif dan efisien, sesuai dengan tuntutan dan karakteristik siswa yang belajar. Karena hal tersebut berhubungan dengan karakteristik tingkat kompleksitas gerak yang terkandung dalam permainan sepakbola.

Guru merupakan subjek aktif yang tugasnya memberikan informasi dan ilmu pengetahuan, sedangkan siswa hanya pasif karena tugas mereka hanya menampung apa saja yang diberikan guru kedalam pikirannya. Akibatnya komunikasi hanya berlangsung satu arah saja yaitu hanya dari guru ke siswa. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Metzler (2000, hlm. 162) yaitu *“that version of direct teaching is still used widely by physical educators”*. Maksudnya adalah model pembelajaran langsung masih digunakan secara luas oleh para guru.

Pendekatan mengajar yang telah dikemukakan di atas disebut pula pola pengajaran *direct teaching*. Menurut Rink (1993, hlm. 18) *The teacher tells and demonstrates try to do it the way they were told to do it. This type of instruction approaches the learning process rather directly. It is sometimes called direct instruction, and direct instruction can help people to learn motor skills*

Padahal sudah banyak peneliti bahwa *student centered* hasilnya lebih baik dibandingkan dengan *teacher centered*, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Arjunan & Jayachandran (2012, hlm. 32) tentang pengajaran yang berpola *student centered* terhadap keterampilan motorik memaparkan bahwa, *‘For the retention of the acquired psychomotor skill under the guided discovery style, a child-centered teaching approach is superior when compared with*



*command style teaching approach, a teacher-centered teaching approach*. Artinya, Penguasaan keterampilan motorik yang menggunakan pola pengajaran *children centered* lebih superior dibandingkan dengan menggunakan model intruksional. Seharusnya guru telah melakukan inovasi dalam pemilihan pendekatan, strategi maupun model dalam mengajarkan keterampilan gerak fundamental permainan sepakbola sekaligus melatih kemampuan pemecahan masalah gerak siswa dalam belajar penjas. Solihin (2014) mengungkapkan hasil penelitiannya yang berjudul pengaruh pembelajaran berbasis masalah terhadap keterampilan bermain bola basket. Hasilnya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran PBL dan model pembelajaran langsung terhadap keterampilan bermain bola basket.

Terkait permasalahan yang terjadi mengenai penerapan Kurikulum 2013 yang berbasis *science* menghimbau dan menganjurkan penerapan *indirect teaching* seperti *discovery learning, inquiry learning, project base learning* yang mana pengajaran tersebut lebih berpusat pada siswa *student-centered*. Perlu adanya penelitian yang menguji efektifitas penerapan pola pengajaran *indirect teaching* atau pada penelitian ini model *problem based learning* terhadap keterampilan bermain sepakbola. Kemudian, penelitian ini akan mampu mengubah paradigma mengajar guru pendidikan jasmani yang awalnya cenderung menerapkan pola pengajaran *teacher-centered* menjadi pola pengajaran *student-centered* yang memberikan manfaat menyeluruh bagi siswa dari segi aspek kognitif, psikomotor, afektif dan sosial.

Harapan yang tertuang dalam kurikulum 2013 adalah pengajaran dilakukan dengan pendekatan yang bersifat *scientific*. Hal ini bertujuan agar pembelajaran dapat mengembangkan keseluruhan domain pendidikan sehingga pembelajaran akan terasa bermakna bagi siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada salah satu domain saja, akan tetapi pembelajaran harus mampu mengembangkan faktor lain dari siswa. Bruce Joyce dan Marsha Weil (1996, hlm. 42) "...*scientific method can be taught and has positive effects on the acquisition of information, concepts, and attitudes*". Jika guru tidak melakukan inovasi dalam pengajaran, maka pembelajaran akan terasa tidak memaknai dan tidak mampu menjadi alat untuk mengembangkan domain pembelajaran lain. Hal ini tidak bisa menyebabkan hasil belajar siswa tidak dapat diraih dengan optimal.



Kurangnya pemahaman peserta didik dalam menerapkan taktik permainan sepakbola, inovasi dalam pengajaran dianggap dapat mengembangkan keterampilan bermain., sehingga keterampilan bermain sepakbola dalam setiap pembelajaran diharapkan dapat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Oleh sebab itu, penggunaan model pembelajaran yang bersifat *scientific* diharapkan dapat menjadi faktor penunjang agar keterampilan bermain siswa dalam belajar selalu dikembangkan.

## 1. Hakikat Bermain

### a. Game

Pemberian game pada awal merupakan usaha untuk membangkitkan, meningkatkan apa yang telah dimiliki oleh siswa. Metzler berpendapat (2000, hlm. 342) *step 1 is an introduction to the game, including its classification and an overview of how it is played.* Senada dengan pendapat Metzler, seorang ahli: Paul Webb (2005) *as the model indicates, learning is game based so that there is always some form of opposition. For example, in touch the game is played with opposition so you would utilize a game with an opponent. The students must first be capable of understanding the form of the particular game and will then recognize the problem to be solved, which are unique to that particular game.*

### b. Game Appreciation

*Game Appreciation* ini diberikan untuk memberikan kejutan, pancingan motivasi, rangsangan agar siswa tertarik terhadap permasalahan yang disodorkan. Pengemasan ini dibungkus dengan pemberian pengantar dan kata-kata kunci yang berkaitan dengan masalah dan apa yang harus dipecahkan. Metzler (2000, hlm. 342) *step 2 serves to promote student interest in the game by teaching student its history and traditions.* Ahli yang lain berpendapat yaitu: Paul Webb (2005) *in recognizing the purpose of the game time should be given for athletes to see what the game is all about. Gradually the students should develop an understanding of the main rules that shape the game. They may learn to recognize that the height of the net affects the pace of a game; that changing the number of fielders makes it easier or more*





*difficult to score runs, and that changing the size of a goal or target makes it easier or more difficult to score.*

**c. Taktik (Tactics)**

Pembahasan tentang taktik merupakan permasalahan yang disajikan dalam permainan. Permasalahan (*problem*) ini dikembangkan agar siswa berfikir untuk memecahkan masalah. Permasalahan ini merupakan bahan bagi peserta didik agar, tertarik, terpancing, supaya termotivasi untuk memecahkan permasalahan. Hal terpenting adalah siswa merasakan dan mengetahui ada permasalahan yang harus dipecahkan. Menurut Metzler (2000, hlm. 342) *step 3 develop students tactical awareness by presenting the major tactical tactical problems within the game*. Menurut ahli selanjutnya Paul Webb (2005) *problem solving is critical approach to teaching games for understanding. Beginners are introduced to tactics by the ‘gradual introduction of movement principles, based on simple ideas of space and time’*.

**d. Keputusan yang diambil (decision making)**

Pengambilan keputusan merupakan hal yang sangat penting dalam bermain sepak bola. Pengambilan keputusan dapat terjadi ketika pemain mengetahui dan memahami permasalahan yang diajukan. Kualitas pengambilan keputusan juga tergantung dari perbendaharaan pengalaman, keterampilan, kejelian, dan kesadaran terhadap situasi. Metzler (2000, hlm. 342) *step 4 uses game-like learning activities that teach student to recognize when and how to apply tactical knowledge*. Termasuk didalamnya adalah *paying attention to relevant actions (selection attention), anticipatin responses by oppnents, ands chhosing appropriate skills*. Hal inilah yang akan dilaksanakan dalam mengambil keputusan yang efektif. Menurut Paul Web (2005) *what to do, how to do it and when to do it-with increased appreciation of the game and tactical knowledge, student show a much greater understanding of when to pass/shoot/dribble and appreciation of the factors influencing decision making related to the execution of skills such as the position of team mates and opposition as well as time and space availbale*.



**e. Melaksanakan Keterampilan (Skill Execution)**

Pada tahap melaksanakan keterampilan siswa melakukan bentuk latihan (teknik dan taktik) untuk mengatasi permasalahan pada permainan yang menjadi apresiasi. Kemungkinan berlatih teknik ataupun taktik tergantung dari pemahaman siswa dalam memecahkan masalah yang difasilitasi oleh guru. Dalam tahap ini Metzler (2000, hlm. 342) mengungkapkan *step 5 begins to combine tactical knowledge with skill execution, again in game-like activities*. Menurut Paul Webb (2005) “*the model also empasises skill execution and game performance, but only after the students recognizes a need for a particular kind of skill. This is assessed as individually appropriate. When the students are ready for these skills within the context of a game, technical instructions is given, but this is always at the performance level of the children.*”

**f. Performance**

Proses dari pemberian game modifikasi pada awal proses, kemudian apa yang dipahami dan harus bagaimana mengatasi masalah, bagaimana latihan harus dilaksanakan, melakukan latihan dan pada akhirnya diimplementasikan. Tahap ini adalah tahapan penilaian dari aplikasi proses sebelumnya. Kinerja yang dilaksanakan dinilai dalam game atau penilaian yang lain. Metzler (2000, hlm. 342) *step 6 students develov proficient performance ability, based on this combination of tactical and skill knowledge*. Begitupun menurut Susan Copel (2000, hlm. 88) *performance is the observed outcome of the learner and therefore classity the performance a good or poor.*

**2. Hakikat Keterampilan Gerak**

**Tahapan Belajar Gerak**

Karakteristik penting dari belajar keterampilan motorik adalah semua orang tampaknya harus melalui tahapan yang berbeda saat mereka memperoleh keterampilan. Teori tahapan gerak yang dikemukakan oleh Paul Fitts dan Michael Posner (1967) dalam Magill (2011, hlm. 266) yaitu tahap kognitif (*stage cognitive*), tahap asosiatif (*stage associative*), dan tahap otonomatis (*autonoumus stage*).



### 3. Pengertian Problem Based Learning

*Problem Based learning* dikembangkan untuk pertama kali oleh Prof. Howard Barrows sekitar 1970-an dalam pembelajaran ilmu medis di McMaster University Canada. Model pembelajaran ini menyajikan suatu masalah yang nyata bagi siswa sebagai awal pembelajaran kemudian diselesaikan melalui penyelidikan dan diterapkan dengan menggunakan pendekatan masalah.

Model *Problem Based Learning* menurut Oon-Seng Tan (2003, hlm. 7) adalah “model pembelajaran yang difokuskan untuk mengembangkan kemampuan siswa berfikir secara *visible*”. Sedangkan menurut Arends (2007, hlm. 41) model *Problem Based Learning* adalah menyuguhkan berbagai situasi bermasalah yang autentik dan bermakna kepada siswa, yang dapat berfungsi sebagai batu loncatan untuk investigasi dan penyelidikan.

Menurut Hmelo-Silver, 2004; Serafino & Cicclelli, 2005 dalam Paul Eggen & Don Kauchak (2012, hlm. 307) Model *Problem Based Learning* adalah seperangkat model mengajar yang menggunakan masalah sebagai fokus untuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, materi, dan pengaturan diri.

Berdasarkan penjelasan para ahli diatas tersebut, model *Problem Based Learning* dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran yang menghadapkan siswa pada masalah dunia nyata (*real word*) untuk memulai pembelajaran dan merupakan salah satu model pembelajaran inovatif yang dapat memberikan kondisi belajar aktif kepada siswa. *Problem Based Learning* adalah pengembangan kurikulum dan proses pembelajaran. Dalam kurikulumnya, dirancang masalah-masalah yang menuntut siswa mendapatkan pengetahuan yang penting, membuat mereka mahir dalam memecahkan masalah, dan memiliki strategi belajar sendiri serta kecakapan berpartisipasi tim.

#### Strategi Pembelajaran

Menurut ini lima strategi dalam menggunakan Model *Problem Based Learning*

- a) Permasalahan sebagian kajian
- b) Permasalahan sebagai penjajakan pemahaman



- c) Permasalahan sebagai contoh
- d) Permasalahan sebagai bagian yang tak terpisahkan dari proses
- e) Permasalahan sebagai stimulus aktivitas autentik

### Prinsip-prinsip Penggunaan Model Problem Based Learning

Menurut Dian Budiana (2014, hlm. 30) prinsip utama model *problem based learning* adalah penggunaan masalah nyata sebagai sarana bagi peserta didik untuk mengembangkan kemampuan berfikir kritis dan kemampuan pemecahan masalah. Masalah nyata adalah masalah masalah yang terdapat dalam kehidupan sehari-hari dan bermanfaat langsung apabila diselesaikan

### Langkah Penerapan Model Problem Based Learning

Menurut Arends (2007, hlm. 57) adalah:

Tabel 2.4 Langkah Penerapan Model *Problem Based Learning*

Fase		Perilaku Guru
Fase 1	Memberikan orientasi tentang permasalahannya kepada siswa	Guru membahas tujuan pelajaran, mendeskripsikan berbagai kebutuhan logistik penting, dan memotivasi siswa untuk terlibat dalam kegiatan mengatasi masalah
Fase 2	Mengorganisasikan siswa untuk menekiti	Guru membantu siswa untuk mendefinisikan dan mengorganisasikan tugas-tugas belajar yang terkait dengan permasalahannya
Fase 3	Membantu investigasi mandiri dan kelompok	Guru mendorong siswa untuk mendapatkan informasi yang tepat, melaksanakan eksperimen, dan mencari penjelasan dan solusi
Fase 4	Mengembangkan dan mempresentasikan hasil karya	Guru membantu siswa dalam merencanakan dan menyiapkan karya yang sesuai sebagai hasil pemecahan masalah dalam bentuk laporan, video atau model
Fase 5	Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	Guru membantu peserta didik untuk melakukan refleksi atau evaluasi terhadap proses pemecahan masalah yang dilakukan

### Keunggulan dan Kelemahan Model Problem Based Learning

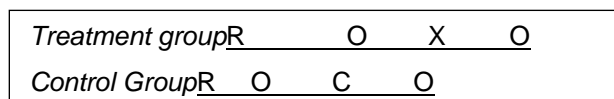
Beberapa keunggulan model *problem based learning* yang dikemukakan oleh Desline (1997) dalam buku Abidin (2014, hlm. 162) adalah sebagai berikut:



- a) MPBM berhubungan dengan situasi kehidupan nyata sehingga pembelajaran menjadi bermakna
- b) MPBM mendorong siswa untuk belajar aktif
- c) MPBM mendorong lahirnya berbagai pendekatan belajar secara interdisipliner
- d) MPBM memberikan kesempatan kepada siswa untuk memilih apa yang akan dipelajari dan bagaimana mempelajarinya
- e) MPBM mendorong terciptanya pembelajaran kolaboratif
- f) MPBM diyakini mampu meningkatkan kualitas pendidikan.

### Metode Penelitian

Metode yang digunakan untuk mencari jawaban terhadap pengaruh model *problem based learning* terhadap keterampilan bermain sepak bola menggunakan metode eksperimen. Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu *RandomizePretest-Posttest Control Group Design* termasuk kedalam *True Experimental Design* menurut Fraenkel *et al* (2012, hlm. 272). Dikatakan *true experimental* (eksperimen yang betul-betul), karena dalam desain ini, peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Pada desain ini kelompok treatment diberikan perlakuan berupa model *problem based learning* sedangkan kelompok control diberikan perlakuan berupa model *direct intructional* oleh peneliti. Adapun gambaran mengenai desain tersebut dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3.1

The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design  
(Sumber: Fraenkel *et al.* (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York : McGraw Hill)

### 1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 2 Rangkasbitung kelas VII yang berjumlah 150 orang siswa. Secara praktis, alasan pengambilan populasi di kelas VII yang berjumlah 150 orang merupakan populasi terakses. Menurut Maksum (2010, hlm. 257) memaparkan bahwa 'Populasi terakses adalah populasi yang dapat dikenali batas-batas atau jumlah unitnya dan bersifat nyata.' Maksum (2010, hlm. 257) juga memaparkan bahwa, 'Dalam proses penyampelan, sampel diambil dari populasi yang nyata. Oleh sebab itu, kevalidan berlakunya kesimpulan hanya terkait



dengan populasi yang nyata itu.’. Alasan menjadikan SMPN 2 Rangkasbitung sebagai populasi, dikarenakan sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang ditunjuk sebagai pelaksana kurikulum 2013 di tahun ajaran 2014/2015, sehingga tepat digunakan untuk menjadikannya sebagai populasi dalam penelitian ini.

## 2. Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *cluster random sampling*.

## 3. Sampel Penelitian

Berdasarkan hasil pengundian sampel secara *cluster random sampling*, maka terdapat dua kelas yang terpilih menjadi sampel pada penelitian ini. Kelas yang menjadi kelompok eksperimen ialah kelas VII A yang terdiri dari 30 siswa dan kelas VII B menjadi kelompok kontrol yang terdiri dari 30 siswa. Sehingga jumlah sampel keseluruhan pada penelitian ini sebanyak 60 siswa kelas VII.

## 4. Instrument Penelitian

Penilaian keterampilan bermain siswa pada dasarnya membutuhkan kecermatan observasi pada saat permainan berlangsung. Griffin, Mitchell, dan Oslin (1997) telah menciptakan suatu instrument penilaian yang diberi nama *Game Performance Assessment Instrument (GPAI)*. Oslin *et al* (1998, hlm. 233)

## 5. Analisis Data

### Uji Asumsi

Uji Normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov Test

Uji Homogenitas menggunakan Homogeneity of Variances Test

### Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis digunakan dua jenis yaitu: Paired Samples T Test dan Independent Samples T Test.

## Hasil penelitian

1. Terdapat peningkatan skor yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* keterampilan bermain pada kelompok yang menggunakan model *problem based learning*.





Kriteria pengujian adalah jika nilai signifikansi (Sig) < 0.05 maka  $H_0$  ditolak sedangkan jika p-value > 0.05 maka  $H_0$  diterima. Nilai signifikansi pada peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* keterampilan bermain sebesar 0,000 sehingga  $H_0$  ditolak. Maka hasilnya terdapat peningkatan skor yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* keterampilan bermain pada kelompok yang menggunakan model *problem based learning*.

2. Terdapat peningkatan skor yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* kemampuan bermain yang kelompok yang menggunakan model *direct intruction*.

Kriteria pengujian adalah jika nilai signifikansi (Sig) < 0.05 maka  $H_0$  ditolak sedangkan jika p-value > 0.05 maka  $H_0$  diterima. Nilai signifikansi pada peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* keterampilan bermain sebesar 0,000 sehingga  $H_0$  diterima. Maka hasilnya tidak terdapat peningkatan skor yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* kemampuan bermain yang kelompok yang menggunakan model *direct intruction*.

3. Terdapat perbedaan skor keterampilan bermain sepakbola antara siswa yang belajar dengan model *problem based learning* dan model *direct intruction*.

Kriteria pengujian adalah jika nilai signifikansi (Sig) < 0.05 maka  $H_0$  ditolak sedangkan jika p-value > 0.05 maka  $H_0$  diterima. Nilai signifikansi pada pengaruh model *problem based learning* dan model *direct intruction* sebesar 0,000 sehingga  $H_0$  ditolak. Maka hasilnya terdapat perbedaan skor keterampilan bermain antara siswa yang belajar dengan model *problem based learning* dan model *direct intruction*.

Pada uji beda kelompok eksperimen dengan kelompok control, hasil penghitungan (t-hitung) menunjukkan nilai sebesar Nilai t hitung > t tabel (5.907 > 2.002) dan signifikansi < 0,05 (0,000 < 0,05) maka  $H_0$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor keterampilan bermain sepak bola antara siswa yang belajar dengan model *problem based learning* dan model pembelajaran *direct*.



## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Sesuai dengan pengolahan dan analisis data serta pembahasan pada bab IV, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* keterampilan bermain sepak bola kelompok yang menggunakan model *problem based learning*.
2. Terdapat peningkatan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* keterampilan bermain yang kelompok yang menggunakan model pembelajaran *direct intruction*.
3. Terdapat perbedaan skor keterampilan bermain sepak bola antara siswa yang belajar dengan model *problem based learning* dan model pembelajaran *direct intruction*.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, ada beberapa hal yang direkomendasikan oleh penulis agar penelitian ini bermanfaat, diantaranya :

1. Keterampilan bermain dapat dijadikan salah satu aspek penilaian yang otentik pada domain psikomotor siswa pada pembelajaran penjas. Sehingga hasil belajar siswa pada domain psikomotor tidak lagi ditekankan terhadap penguasaan teknik dasar semata, namun yang lebih penting ialah kebermaknaan gerakan pada sebuah permainan.
2. Model *problem based learning* sangat disarankan dan sesuai untuk diterapkan pada pembelajaran penjas dalam menyongsong kurikulum 2013 yang berbasis sains.
3. Para praktisi olahraga maupun guru pendidikan jasmani seyogyanya memberikan model pembelajaran yang berpusat pada siswa untuk pencapaian hasil belajar yang lebih optimal dan bermakna.
4. Penerapan model *problem based learning* pada mata pelajaran pendidikan jasmani, guru maupun praktisi olahraga turut memperhatikan perbedaan kemampuan individu, agar tujuan pembelajaran akan tercapai secara optimal.

### Daftar Pustaka

Abduljabar, Bambang. (2010) *Landasan Ilmiah Pendidikan Intelektual Dalam Pendidikan Jasmani*, Bandung: Rizkqi Press.



- Abidin, Yunus (2014). *Desain Sistem Pembelajaran Dalam Konteks Kurikulum 2013*, Bandung: PT Refika Aditama
- Amung Mamun; Yudha M. Saputra (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*, Jakarta: Depdikbud, Dirjendikdasmen
- Arends, Richard I. (2007). *Learning To Teach*, New York: Avenue of the Americas
- Baumgartner, T A & Jackson, A S. (1995). *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science*. Fifth Edition Wm.C. Brown Communication, Inc : USA
- Budiana, Dian. (2014) *Problem Based Learning*, Bandung: SPs UPI
- Buschner, C.A. (1994). *Teaching Children Movement Concepts and Skills: Becoming A Master Teacher*. United States: Human Kinetics.
- Crane, Beverley (2009). *Using Web 2.0 Tools in the K-12 Classroom*. New York: Neal-Schuman Publishers.
- Dahar, R W. (2011). *Teori-teori Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Erlangga.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan Bagi Orang Tua dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, SMA*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dian Mala Sari, Pebriyenni ., Yulfia Nora. (2013). *Peningkatan Partisipasi dan Hasil Belajar Peserta didik Kelas IVB dalam Pembelajaran IPS Melalui Model Problem Based Learning di SDN 20 Kurao Pagang*, Faculty of Education, Bung Hatta University
- Fraenkel, J.R. dan Wallen, N.E. (2002). *How To Design and Evaluate Research In Education*. San Francisco University
- Gallahue, D L. (1996). *Developmental Physical Education for Today's Children*. USA: Times Mirror Higher Education Group, Inc.
- Huda, Miftahul. (2014). *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Joyce, Bruce dan Marsha Weil. (1996). *Models of Teaching*. New Jersey: Englewoods Cliffs.
- Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, Y. (2013). *Model-model pembelajaran pendidikan jasmani*. Modul. FPOK UPI.
- Maksum, Ali. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press



- Metzler, Michael, W. (2000). *Intruotional Models for Physical Education*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Nuryadi.(2013). *Permainan Sepak Bola*. Bandung: Pendidikan Olahraga FPOK UPI
- Paul Webb, Phil Pearson. (2005). “A Model for Professional Development of Teaching Games for Understanding (TGFU) for Teaching in NSW, Australia”.The III TGFU International Conference, 2005.
- Richard A. Magill (2011). *Motor Learning and Control*. USA: McGraw-Hill.
- Rink, E J. (1993).*Teaching Physical Education for Learning (Secon Edition)*. USA: Mosbi Years Book.
- Santroek, J W. (2011). *Masa Perkembangan Anak*. Jakarta: Salemba Humaika.
- Seng Tan, Oon (2003). *Problem Based Learning Innovation*. Singapore: Thomson Learning.
- Siedentop, Darlyl. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. United States: Mayfield Publishing Company
- Sucipto dkk, 2000.*Sepak Bola : FPOK Universitas Pendidikan Indonesia*
- Suherman, Adang. (2009). *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika,
- Suherman, Adang. (2007). *Teacher’s curricullum value orientations dan implikasinya pada pengembangan kurikulum dan pembelajaran pendidikan jasmani.Disertasi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Sugiyono, (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung : Alfabeta.
- Susan & Copel.(2001). *Issues in Physical education*. Routledge Falmer. Canada.
- Schmidt, R.A dan Wisberg, C.A. (2000).*Motor Learning and Performance*. United States: Human Kinetics.
- Solihin, Asep H. (2014 )*Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Bermain BolaBasket*. (Tesis Universitas Pendidikan Indonesia, 2014, Tidak diterbitkan)
- Trianto.(2007). *Model-model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik*. Surabaya: Prestasi Pustaka
- Wuest, D.A. dan Bucher, C.A. (1995).*Foundations of Physical Education and Sport*. St Louis, Missouri: Mosby-Year Book, Inc.



### Jurnal

- Arjunan, R & Jayachandran, R. (2012). Effect of Command and Guided Discovery Teaching Style on Retention of a Psychomotor Skill. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*. 1, (6), 27-32.
- Balim, A., G. (2009). *The Effects of Discovery Learning on Students' Success and Inquiry Learning Skills*. Eurasian Journal of Educational Research, 2, (35) 1-20.
- Bicknell-Holmes, T. & Hoffman, P. S. (2000). *Elicit, engage, experience, explore: Discovery learning in library instruction*. Reference Services Review. 28(4), 313-322.
- Bruner, J. S. (1961). "The act of discovery". Harvard Educational Review **31** (1): 21-32
- Hmelo-Silver, Cindy E. (2004). *Problem-Based Learning: What and How Do Students Learn?* *Educational Psychology Review* **16** (3): 235. doi:10.1023/B:EDPR.0000034022.16470.f3.
- Hung, Woei (2011). Theory to reality: A few issues in implementing problem-based learning. *Educational Technology Research and Development* **59** (4): 529. doi:10.1007/s11423-011-9198-1.
- Hubball, Harry & Butler, Joy. *Learning-centred Approaches to Games Education: Problem-based Learning PBL in a Canadian youth soccer program*. Journal of Physical Education New Zealand; May 2006; 39, 1; ProQuestEducation Journals
- Mayer, R. (2004). "Should there be a three-strikes rule against pure discovery learning? The case for guided methods of instruction". *American Psychologist* **59** (1): 14-19. doi:10.1037/0003-066X.59.1.14
- Morgan, dkk (2005). Effects of Different Teaching Styles on The Teacher Behaviours that Influence Motivational Climate and Pupil's Motivation in Physical Education. *European Physical Education Review: Vol 1* (3): i-xx:056651. London: SAGE Publication.
- Oslin dkk. (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): *Development and Preliminary Validation*. *Journal of Teaching in Physical Education: Vol 17* (231-243
- Stanis, Lausamsikan. (2010). Keefektifan Pembelajaran Matematika dengan Model Problem Based Learning dan Model Cooperative Learning Tipe Jigsaw di SMP. Thesis Universitas Negeri Yogyakarta. Diambil dari <http://eprints.uny.ac.id/4700>
- (<http://edukasi.kompasiana.com/2014/12/05/akhirnya-anis-bawesdan-hentikan-pelaksanaan-kurikulum-2013-708712.html>)



<http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/9810.pdf>





## Faktor Genetik, *Trainability*, dan Performa Olahraga: Kajian Genetika Olahraga

Oleh:

Rachmah Laksmi Ambardini

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: rachmah\_la@uny.ac.id

### Abstrak

Bidang genetika olahraga merupakan area ilmiah yang menarik untuk diteliti, seiring dengan meningkatnya kompetisi olahraga di tingkat dunia. Para ilmuwan olahraga melihat ke sisi genetik untuk menjelaskan kemampuan-kemampuan olahraga, seperti endurans, kecepatan, kekuatan, dan *power*. Apakah profil genetik berkontribusi terhadap performa olahraga? Dapatkah kita menggunakan profil genetik tersebut untuk mengidentifikasi calon-calon atlet elit sehingga mereka mendapat dukungan yang mereka perlukan untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki? Tujuan artikel ini untuk menjelaskan kontribusi genetik terhadap performa olahraga, khususnya kandidat gena yang mendukung performa endurans dan *power*.

Performa olahraga dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor latihan, nutrisi, genetik, dan faktor mental. Selain itu, kemampuan seorang atlet merespons program latihan (*trainability*) juga sangat mempengaruhi performa olahraga. Beberapa atlet diberkati dengan keuntungan genetik dan mempunyai *trainability* yang lebih baik dibandingkan atlet lain. Terdapat dua kandidat gena yang terkait dengan performa endurans dan *power*, yaitu polimorfisme gena ACE I/D dan ACTN3 R577X. Genotip ACE I/I terkait dengan performa endurans, sementara genotip RR gena ACTN3 terkait dengan performa *power*, kecepatan, dan kekuatan.

Dengan melakukan pemetaan penanda genetik yang terkait dengan performa olahraga di tingkat elit, informasi genetik diharapkan dapat membantu individu dengan potensi genetik untuk menjadi juara dan menyediakan program latihan secara individual sesuai dengan potensi genetik yang dimiliki.

**Kata Kunci:** genetika olahraga, *trainability*, performa olahraga.

### PENDAHULUAN

Selama bertahun-tahun, para praktisi olahraga di Indonesia menggunakan berbagai macam tes fisik untuk mencoba mengidentifikasi atlet-atlet potensial. Namun demikian, masih banyak individu-individu berbakat yang tetap tidak teridentifikasi dan atlet yang terdeteksi melalui tes-tes fisik yang dilakukan juga belum sepenuhnya bisa dicetak menjadi atlet elit tingkat dunia.

Sering diungkapkan bahwa seorang atlet elit dilahirkan, bukan diciptakan. Studi yang dilakukan pada pasangan kembar menunjukkan bahwa lebih dari 50%



perbedaan dalam performa olahraga dapat dijelaskan oleh faktor genetik. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor genetik berperan besar terhadap performa olahraga. Banyak studi melihat diwariskannya sifat-sifat terkait olahraga, dan memprediksi bahwa kemampuan dalam olahraga diturunkan dengan rentang antara 20% sampai 70%, tergantung pada keterampilan olahraga yang dibutuhkan. Pada olahraga yang berbasis fisiologi, seperti atletik, aspek genetik lebih tinggi daripada olahraga berbasis keterampilan. Sebagai contoh, seorang *sprinter* selalu membutuhkan kecepatan, sementara seorang pemain sepak bola, selain membutuhkan kecepatan juga daya tahan yang baik. Pemahaman peran faktor genetik terhadap kesuksesan dalam olahraga dapat mendorong pembuatan program latihan yang lebih baik, lebih efisien, dan potensi untuk mencapai kesuksesan meningkat.

Pertanyaan yang sering timbul terkait dengan peran gena dan performa olahraga di antaranya adalah apakah beberapa individu didesain secara genetik untuk menjadi atlet yang lebih baik? Apakah beberapa individu cenderung menjadi *sprinter* sementara yang lain lebih tepat menjadi pelari marathon? Dapatkah kita menggunakan profil genetik untuk mengidentifikasi calon atlet elit sehingga mereka mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk mencapai potensinya?

## **PEMBAHASAN**

### **Pengertian Gen**

Gen adalah tempat penyimpanan *Deoxyribonucleic acid* (DNA), dan DNA dibutuhkan untuk menciptakan protein dengan fungsi tertentu atau sifat tertentu. Sebagai contoh, terdapat serangkaian gen yang menyusun protein untuk warna mata, dan perbedaan dalam gen-gen ini di antara individu menyebabkan perbedaan warna mata. Rantai panjang DNA yang menyusun gen-gen terdiri atas empat basa yang berbeda, yaitu Adenine (A), Cytosine (C), Guanine (G), dan Tymine (T).

Kadang-kadang, dalam proses replikasi DNA, salah satu basa penyusun tergantikan dengan basa lain secara kebetulan. Penggantian basa ini menghasilkan *single nucleotide polymorphism* (SNP). SNP dapat tidak menimbulkan efek terhadap urutan asam amino yang dihasilkan (*synonymous* SNP) atau menimbulkan perubahan urutan asam amino, yang disebut *non-*



*synonymous* SNP. Ada dua tipe *non-synonymous* SNP, yaitu nonsense dan missense. Nonsense SNP adalah salah satu penyebab terjadinya *stop codon* dan sebagai akibatnya protein tidak lengkap ditranskripsikan. Protein yang tidak lengkap cenderung menjadi non-fungsional dan tidak efektif. Salah satu contoh adalah polimorfisme gena *ACTN3 R577X*.

Sementara pada missense SNP terjadi perbedaan asam amino yang dikode, yang mengubah fungsi protein. Contohnya pada penyakit sickle cell anemia, dihasilkan dari perubahan GAG menjadi GTG, A digantikan dengan T. Perubahan ini menghasilkan asam amino valin, menggantikan asam amino asam glutamate dan sebagai akibatnya individu tersebut mengalami penyakit sickle cell anemia. Mempelajari fenomena SNP dalam kaitan dengan performa olahraga merupakan bidang studi yang menarik (Wackerhage, 2014).

### **Peran Gena dalam mempengaruhi Performa Olahraga**

Performa fisik dalam olahraga merupakan fenotip kompleks yang dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan dan genetik (MacArthur & North, 2004). Segura (2008) mengemukakan bahwa performa seorang atlet merupakan hasil interaksi antara faktor gena, lingkungan, nutrisi, latihan, dan perilaku/psikologis. Dikemukakan bahwa faktor nutrisi atau latihan esensial untuk perkembangan atlet elit. Namun demikian, kedua faktor ini saja tidak cukup untuk membentuk seorang atlet menjadi atlet elit, meskipun sudah berlatih keras. Dalam hal ini, faktor gena diperkirakan berperan. Gena diduga berperan dalam menentukan kemampuan seorang atlet merespons faktor lingkungan, seperti latihan atau diet (MacArthur & North, 2007). Seorang atlet elit adalah atlet yang dapat merespons latihan dengan cara yang luar biasa dengan memanfaatkan potensi genetik yang sudah dimilikinya.

Ada keterkaitan antara gena dan performa fisik dalam olahraga. Hal ini didukung oleh temuan ilmiah bahwa ada lebih kurang 200 gena yang mempunyai hubungan positif dengan performa olahraga (Neeser, 2009). Gena menentukan potensi seseorang untuk mengembangkan berbagai karakteristik struktural maupun fungsional yang penting dalam menunjang performa fisik dalam olahraga (Rankinen *et al.*, 2004). Efek gena terhadap parameter performa fisik dalam olahraga bervariasi dari kecil sampai besar. Pada parameter performa fisik dalam olahraga seperti keseimbangan dan waktu reaksi, efek gena kecil sampai



sedang. Tampaknya parameter ini lebih kuat dipengaruhi oleh faktor latihan, diet, dan faktor lingkungan lain. Sementara parameter performa fisik dalam olahraga seperti kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan, pengaruh gena cukup besar (Rankinen *et al.*, 2004).

Adanya variasi dalam populasi terkait dengan performa olahraga menambah kajian peran gena dalam menunjang performa fisik dalam olahraga. Atlet dari negara-negara Afrika Barat dikenal berprestasi pada nomor lari jarak pendek. Pada olimpiade Beijing 2008, empat atlet putri Jamaica menjadi yang tercepat di nomor 200 m, empat dari enam atlet wanita menempati posisi teratas di nomor 100 m. Usain Bolt, atlet putra Jamaica, memenangkan 3 medali emas di olimpiade Beijing, yaitu dari nomor 100 m, 200 m, dan nomor estafet 4 x 100 m. Penelitian *International Centre for East African Running Science (ICEARS)* menemukan bahwa 70% populasi Jamaica mempunyai gena *ACTN3* (genotip RR) dan hanya sekitar 2% populasi yang tidak mempunyai gena *ACTN3* (genotip XX). Atlet dari negara-negara Afrika Timur dikenal sebagai atlet elit nomor maraton. Atlet Kenya pada perlombaan maraton New York tahun 2000 menempati tiga posisi teratas, pada lomba maraton Boston tahun 2002, 13 atlet Kenya menempati 25 posisi teratas. Tampaknya atlet Kenya mempunyai kemampuan yang sesuai untuk nomor lari jarak jauh, sedangkan atlet Caucasian cemerlang pada olahraga renang (Calo & Vona, 2008).

Rankinen (2004) mengemukakan bahwa ada sejumlah bukti adanya variasi pada gena tunggal yang dapat mempengaruhi performa, diantaranya  $VO_2max$ , kapasitas enzim aerobik, dan kekuatan otot. Namun demikian, polimorfisme gena tunggal tidak bertanggung jawab untuk kesuksesan dalam olahraga, tetapi hal tersebut dapat memodulasi kapasitas fisik seorang atlet.

Gena diketahui mempunyai efek terhadap fenotip-fenotip yang terkait dengan performa fisik dalam olahraga. Gena mempunyai efek besar pada tinggi badan, panjang lengan dan tungkai. Gena juga mempunyai pengaruh besar terhadap ukuran dan komposisi otot. Oleh karena kekuatan otot terkait erat dengan komposisi serabut, maka gena juga mempunyai efek besar terhadap kekuatan. Di sisi lain, aktivitas enzim otot dan jumlah mitokondria kurang dipengaruhi oleh gena, karena karakteristik tersebut dapat dimodifikasi dengan berbagai tipe latihan, sehingga efek gena pada otot relatif lebih besar terhadap struktur dibandingkan dengan fungsi (Bouchard *et al.*, 1997).



### **Efek Lingkungan terhadap Gena.**

Dalam kaitan dengan performa olahraga, mempunyai gena terbaik tidaklah cukup. Lingkungan yang ideal adalah sesuatu yang krusial. Sebagai ilustrasi, misalnya di suatu tempat di pedalaman Indonesia seorang anak laki-laki dilahirkan dengan gena *sprint*, yang mungkin lebih baik daripada Usain Bolt. Namun demikian, dia tidak mengenal atletik. Dia menghabiskan waktu di sawah untuk memenuhi kehidupannya sehari-hari. Selain gena yang sempurna, ia tidak pernah menjadi rival Usain Bolt.

Di sisi lain, ada seorang anak laki-laki 12 tahun, tumbuh di Jamaica. Dia memperlihatkan prestasi sprint yang baik di sekolahnya dan bergabung di klub atletik. Dia dilatih oleh pelatih profesional, yang berpengalaman melatih atlet juara Olimpiade. Dia bergabung dengan kelompok latihan yang terdiri dari *sprinter-sprinter* dengan level tinggi, dan setiap hari didorong untuk menampilkan sesi-sesi latihan yang baik oleh partner latihannya. Dia terpapar dengan lingkungan yang kompetitif, yang memungkinkannya menampilkan seluruh potensi yang dimiliki. Atlet ini mendapat lingkungan yang membuat gena yang dimilikinya berfungsi optimal. Fakta yang ada, populasi Jamaica rata-rata mempunyai gena yang mendukung untuk mengembangkan kemampuan *sprint*. Hal ini merupakan ilustrasi bagaimana suatu kandidat gena berinteraksi dengan faktor lingkungan. Faktor gaya hidup sejak kecil bersama dengan faktor genetik yang sesuai dapat menginduksi perubahan-perubahan biologis yang memungkinkan individu tersebut merespons dengan baik program latihan di kemudian hari (Tucker *et al.*, 2013).

### **Penelitian Gena-Gena yang Terkait Performa Olahraga.**

Saat ini, sebagian besar studi genetika olahraga adalah studi asosiasi. Hal ini berarti bahwa para ilmuwan menempatkan kelompok atlet elit di satu sisi dan kelompok kontrol atlet atau non-atlet di sisi yang lain. dan melihat perbedaan profil genetik antar kelompok. Ilmuwan kemudian dapat membuat hipotesis tentang gena tertentu yang lebih sering ditemui atau lebih jarang ditemui pada kelompok atlet elit dan selanjutnya menguji hipotesis.

Para ahli genetika olahraga mencoba mengidentifikasi kontribusi relarif gena terhadap performa olahraga. Performa olahraga yang banyak diteliti adalah



performa yang terkait dengan sprint dan endurans. Dari sudut pandang fisiologis dan biokimia, performa *sprint/power* dan endurans menggambarkan dua hal yang berbeda. Kebutuhan metabolik pada pelari marathon berlawanan dengan yang dibutuhkan pada lari 100 m. Diasumsikan bahwa seorang individu mempunyai predisposisi untuk menampilkan performa *sprint/power* di satu sisi atau performa endurans di sisi yang lain. Kandidat gena yang banyak diteliti terkait dengan performa olahraga adalah gena *ACTN3* dan gena *ACE*.

### **Gena ACTN3 R577X**

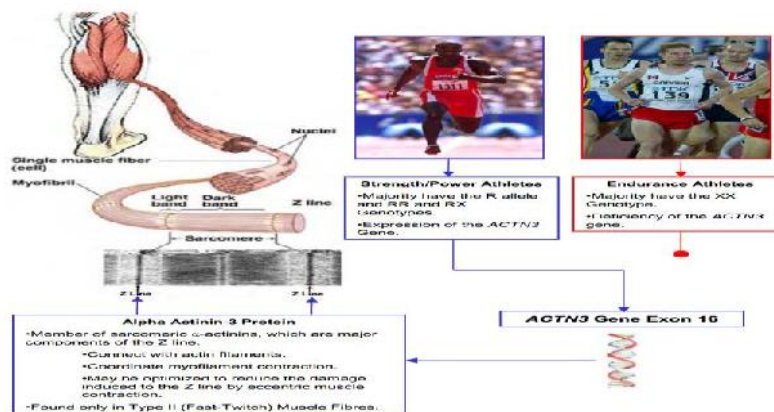
Alpha ( $\alpha$ ) actinin adalah keluarga actin-binding protein. Pada otot skelet manusia,  $\alpha$ -actinin dihasilkan oleh dua gena, yaitu *ACTN2* dan *ACTN3*. Ekspresi Gena *ACTN2* ada pada semua tipe serabut otot skelet (otot putih dan otot merah), menghasilkan protein  $\alpha$ -actinin-2. Sementara gena *ACTN3* menghasilkan protein  $\alpha$ -actinin-3, dan hanya diekspresikan pada serabut otot putih, yang terutama digunakan pada kontraksi cepat. *Sarcomeric  $\alpha$ -actinin* ini tersusun dalam formasi zig zag dan berfungsi mentautkan filament aktin sehingga menstabilkan perangkat kontraksi otot. Selain itu,  $\alpha$ -actinin juga berinteraksi dengan protein lain yang memfasilitasi berbagai jalur metabolik dan kontraksi otot (MacArthur & North, 2004).

Gena *ACTN3* adalah gena yang dipelajari secara luas. Gena *ACTN3* mempunyai tiga tipe genotip, yaitu RR, RX, dan XX. Ada dua alel, yaitu R dan X. Perbedaan antara alel R dan X adalah penggantian satu basa, yaitu dari C ke T, pada posisi asam amino 577. Penggantian basa ini merupakan SNP dan menyebabkan terjadinya *stop codon*, yang mencegah pembentukan protein *ACTN3* pada individu dengan genotip XX.

Studi yang dilakukan Yang *et al.* (2003), melibatkan 429 atlet elit Australia dan 436 kontrol. Kelompok atlet elit kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu olahraga yang terkait speed-power dan atlet yang menekuni olahraga endurans. Temuan penelitian ini adalah bahwa atlet speed-power lebih banyak yang mempunyai genotip RR dibandingkan dengan kelompok atlet endurans atau kelompok control. Sebaliknya, kelompok endurans lebih banyak mempunyai genotip XX. Temuan yang menarik dari penelitian ini adalah tidak adanya sprinter yang berlomba di tingkat Olimpiade yang bergenotip XX. Tampak bahwa genotip RR terkait dengan performa elit pada nomor yang berbasis *speed-power*, dan



genotip XX terkait dengan performa elit pada nomor endurans. Efek gena ACTN3 terhadap sistem otot dapat dilihat pada Gambar 2.



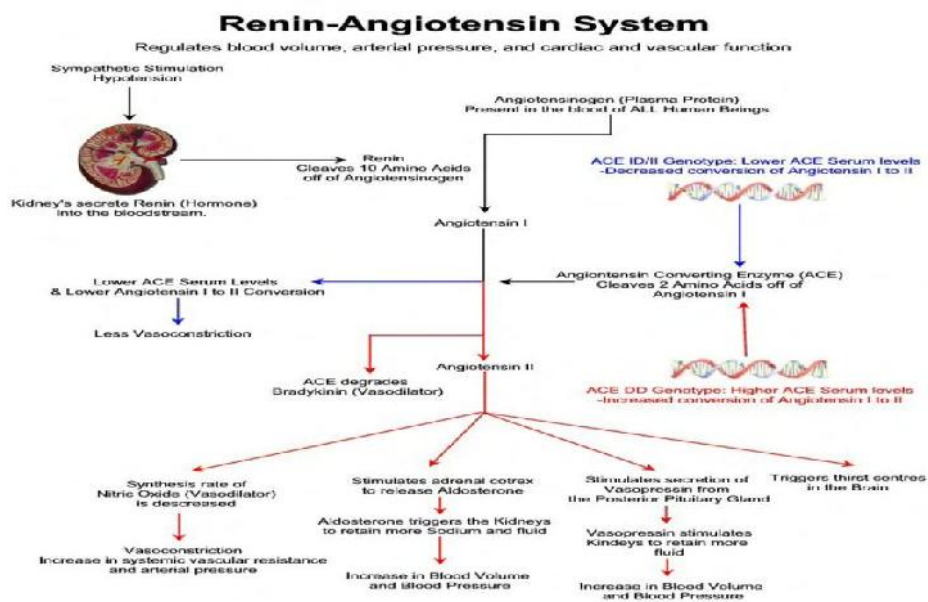
Gambar 2. Efek Gena ACTN3 terhadap sistem otot. (Sumber: Mayne, 2006)

Gena ACTN3 ekspresinya terbatas pada otot putih Individu dengan genotip XX tidak dapat membentuk protein ACTN3 di otot putih. Individu dengan genotip RX dapat menghasilkan protein ACTN3 dan individu dengan genotip RR menghasilkan protein ACTN3 dengan kualitas terbaik. Dari hasil-hasil penelitian tersebut, secara konsisten memperlihatkan bagaimana gena ACTN3 mempengaruhi performa olahraga. Delmonico *et al.* (2007) menemukan bahwa jika individu-individu diberikan program latihan yang sama, individu dengan genotip RR memperlihatkan perbaikan *power* paling besar dibandingkan genotip RX atau XX. Demikian juga Turkey *et al.* (2014) menemukan bahwa sekelompok atlet angkat besi yang mendapat pelatihan program latihan 12 minggu, individu dengan genotip RR memperlihatkan peningkatan kekuatan yang paling baik. Sementara individu dengan genotip XX memperlihatkan peningkatan stamina yang paling baik. Dari hasil tersebut, terlihat bahwa genotip RR merespons program latihan berbasis *power* lebih besar daripada individu dengan genotip RX dan XX. Mekanisme yang menjelaskan fenomena ini tampaknya sebagai hasil adaptasi serabut otot tipe II-x.

### Gena ACE dan Performa Endurans

*Angiotensin converting enzyme* (ACE) merupakan enzim dalam sistem Renin-Angiotensin (RAS), yang penting dalam mengatur volume darah, tekanan arterial serta fungsi jantung dan pembuluh darah.

Ginjal mengeluarkan hormon renin ke dalam aliran darah. Fungsi renin mengaktifkan angiotensinogen menjadi angiotensin I. Angiotensin I selanjutnya diubah menjadi angiotensin II oleh ACE. Angiotensin II merupakan peptide multifungsional yang secara tidak langsung meningkatkan vasokonstriksi, tahanan vaskular, tekanan darah dan volume darah. Selain itu, angiotensin II dapat menstimulasi korteks cerebral untuk melepaskan hormon aldosteron yang selanjutnya akan mengirimkan sinyal ke ginjal untuk meningkatkan retensi sodium dan cairan. Angiotensin II juga memicu kelenjar hipofise posterior untuk melepaskan vasopressin, yang menyebabkan ginjal meningkatkan absorpsi cairan. Jalur *Renin-Angiotensin System* bisa dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Efek Gena ACE terhadap *Renin-Angiotensin System* (Sumber: Mayne, 2006)

Polimorfisme ACE I/D terkait dengan ada (I) atau tidak adanya (D) rangkaian berulang 287 bp alu. Alel D (*Deletion*) terkait dengan fragmen 190 bp. Individu dengan genotip DD mempunyai kadar ACE serum yang tinggi. Kadar ACE serum yang lebih tinggi akan meningkatkan konversi angiotensin I menjadi angiotensin II dan sebagai hasilnya terjadi vasokonstriksi pembuluh darah. Alel I (*Insertion*) terkait dengan fragmen 490 bp dan berhubungan dengan rendahnya kadar ACE serum. Polimorfisme ACE I/D dalam bidang medis sudah diteliti



dalam berbagai kondisi, seperti Diabetes, Alzheimer, dan penyakit kardiovaskular. Selain itu, gena ACE juga diteliti pada atlet elit dalam kaitannya dengan performa olahraga.

Gena ACE berlokasi di kromosom 17, terdiri atas 20546 basa dan 25 ekson. Gena Angiotensin-converting enzyme (ACE) ditemukan di otot dengan panjang 287 base pairs (bp). Ada 2 alel yaitu I (insertion) dan D (deletion). Individu dengan genotip DD mempunyai kadar serum ACE yang lebih tinggi, sedangkan individu dengan genotip II mempunyai kadar serum ACE yang lebih rendah. Studi farmakologi mengindikasikan bahwa penekanan aktivitas ACE dalam waktu lama oleh ACE inhibitor dapat meningkatkan performa endurans melalui peningkatan ekspresi gena *myosin heavy chain* (MHC) I (Tobina *et al.*, 2007).

Alel I terkait dengan aktivitas ACE yang lebih rendah sehingga vasokonstriksi kurang dan pengiriman darah kaya oksigen ke otot-otot yang bekerja meningkat. Atlet yang memiliki alel I dan genotip II memperlihatkan performa endurans yang lebih baik (Montgomery *et al.*, 2000). Banyak studi pada atlet elit memperlihatkan perbedaan alel I dalam disiplin *sprint/power* vs endurans. Pada studi yang melibatkan atlet elit Rusia (atlet renang, ski, dan atletik nomor jarak pendek), frekuensi alel D dominan (72%) sedangkan pada kelompok atlet lari jarak menengah, frekuensi alel I dominan (73%). Alel I secara umum terkait dengan meningkatnya performa endurans seperti pada pelari, perenang, atlet dayung jarak jauh, Alel I dipercaya mengubah respons metabolik sehingga memfasilitasi metabolisme oksidatif.

Alel D dikaitkan dengan peningkatan massa otot ventrikel kiri,  $VO_2max$  yang lebih tinggi, dan tambahan kekuatan yang lebih besar sebagai respons terhadap latihan. Alel D terkait dengan performa yang berorientasi pada kekuatan/power. Individu dengan genotip DD cenderung merespons latihan *power* lebih baik, sementara individu dengan genotip II lebih merespons terhadap latihan endurans. Pada studi yang melibatkan 91 pelari Olimpiade Inggris, frekuensi alel I meningkat pada atlet elit endurans. hal ini mengindikasikan bahwa genotip II lebih dominan pada atlet elit nomor endurans dan jarang pada atlet *sprint* (Ostraender *et al.*, 2009).



### **Faktor Genetik dan Trainability**

*Trainability* didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam merespons stimulus latihan pada berbagai tahap pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda. Periode perkembangan yang penting yaitu pada titik perkembangan kapasitas spesifik, saat latihan mempunyai efek yang optimal.

*Trainability* merujuk pada kemampuan seseorang untuk dilatih. Ada atlet yang sangat cepat merespons program latihan (*responders*), namun ada yang lambat (*non-responders*). *Trainability* diduga juga dipengaruhi oleh faktor genetik. Paul Tergat, seorang pelari marathon elit dari distrik Nandi di Kenya menjadi contoh seorang atlet yang memiliki *trainability* yang sangat baik. Paul Tergat mulai menekuni lari pada umur 19 tahun, namun sudah menjadi atlet elit pada usia 21 tahun dan memegang rekor dunia nomor marathon dari tahun 2003-2007. Ada sejumlah contoh atlet lain dari Kenya yang mencapai performa tingkat dunia segera sesudah memulai menekuni lari (Tucker *et al.*, 2013). Fenomena yang terjadi pada para pelari Kenya bukan hanya karena pengaruh gen tunggal, namun merupakan kombinasi berbagai faktor, seperti karakteristik somatotipe yang sesuai, kapasitas biomekanik, efisiensi metabolik, paparan terhadap lingkungan di ketinggian dikombinasi dengan program latihan volume sedang, intensitas tinggi (*live high-train high*), disertai motivasi psikologis yang kuat dengan tujuan kesejahteraan secara ekonomi dan mendapatkan status sosial yang tinggi diduga merupakan rahasia kesuksesan atlet-atlet Afrika Timur (Tucker *et al.*, 2013).

### **Apakah arti temuan-temuan gena-gena yang terkait dengan performa olahraga?**

Informasi yang diperoleh dari hasil-hasil penelitian yang membahas tentang gena-gena yang terkait dengan performa olahraga sangat menarik. Namun demikian, apakah informasi ini berguna bagi atlet dan pelatih?

Hasil tes genetik dapat digunakan sebagai panduan bagi pelatih untuk mengarahkan atlet sesuai dengan potensi genetiknya. Pada kasus gena ACTN3, diketahui bahwa individu dengan genotip RR akan merespons latihan *power* lebih besar daripada individu dengan genotip XX. Jadi, jika ada individu dengan genotip RR, pelatih dapat merekomendasikan latihan *power* yang lebih banyak. Sementara bagi individu XX, dapat direkomendasikan program latihan *power*



dengan repetisi yang lebih tinggi. Individu dengan genotip RR akan mendapatkan manfaat dari latihan *sprint* intensitas tinggi dalam jarak pendek, sedangkan individu dengan genotip RX mungkin merespons latihan speed endurans dengan lebih baik. perbedaan arsitektur otot dan tipe serabut terjadi karena perbedaan pada tipe genotip gena ACTN3 ini.

Individu dengan gena yang memperlihatkan bahwa mereka lebih efisien dalam membentuk pembuluh darah baru di dalam otot dan lebih efisien dalam biogenesis mitokondria akan merespons latihan lari endurans dengan baik.

## **KESIMPULAN**

Atlet elit merupakan kombinasi dari faktor genetik dan faktor lingkungan (latihan dan nutrisi). bagaimana atlet merespons terhadap latihan dipengaruhi oleh genetik. *Trainability* sangat dipengaruhi oleh faktor genetik,

Tes genetik bukanlah sebuah pil ajaib. Tes genetik berguna untuk membuat keputusan dengan berdasar pada bukti ilmiah. Tes genetik juga dapat menghindarkan dari *trial and error* yang menghabiskan biaya dan waktu atlet untuk mencapai kesuksesan. Jika seorang atlet melakukan tes genetik di usia 18 tahun, hasil dari tes tersebut dapat mencegah bertahun-tahun program latihan dan diet yang salah dan menempatkan atlet tersebut pada jalur yang tepat. Informasi profil genetik seorang atlet atau calon atlet dapat membantu pengembangan seorang lebih awal sehingga mereka dapat menerima dukungan yang mereka perlukan untuk mencapai performa olahraga di tingkat elit.

Dengan semakin berkembangnya tes-tes genetik dalam kaitan dengan performa olahraga, program latihan dan diet yang bersifat personal dapat diterapkan, khususnya pada atlet elit sehingga kelak akan diterapkan program latihan sesuai dengan potensi genetiknya secara individual. Efek positif faktor genetik terhadap performa olahraga harus dikombinasikan dengan program latihan yang efektif disertai gaya hidup sehat untuk mencapai kesuksesannya

Tantangan ke depan bagi dunia olahraga di Indonesia yaitu bagaimana mengombinasikan pola pemanduan bakat secara konvensional dengan melihat fenotip seperti faktor antropometri, tes-tes fisik dengan faktor genetik beserta semua hal yang mendukung perkembangan atlet seperti program latihan yang ideal, nutrisi yang tepat, peralatan olahraga yang memadai, dan lain-lain.



## DAFTAR PUSTAKA

- Bouchard C., R. Malina, L. Perusse. 1997. *Genetics of Fitness and Physical Performance*. Champaign: Human Kinetics, 1-400.
- Calo, CM & Vona, G. 2008. Gene Polymorphisms and Elite Athletic Performance. *Journal of Anthropological Sciences*, Vol.86: 113-131
- Delmonico, M.J., Kostek, M.C., Doldo, N.A., Hand, B.D., Walsh, S., Conway, J.M., Carignan, C.R., Roth, S.M., & Hurley, B.F. 2007. Alpha-actinin-3 (ACTN3) R577X polymorphism influences knee extensor peak power response to strength training in older men and women. *J. Gerontol A Biol Med Sci*, vol. 62A,2: 206-212.
- MacArthur, D. & North, K.N. 2004. A gene for speed? The function and evolutionary history of  $\alpha$ -actinin-3. *Bioessays*, 26: 786-895.
- MacArthur, D.G., Seto, J.T., Raffery, J.M. 2007. Loss of ACTN3 gene function alters mouse metabolism and shows evidence of positive selection in humans. *Nat Genet*, 39: 1261-1265.
- Mayne, I. 2006. Examination of the ACE and ACTN3 genes in UTC Varsity athletes and sedentary student. *Thesis*. The University of Tennessee.
- Neeser, KJ. 2009. The Genes who make the Champions:”Can Genes predict Athletic Performance?” *Proceeding of the 2009 Management and Technology in Sport Science*
- Rankinen, T., Perusse, L., Rauramaa, R., Rivera, MA., Wolfarth, B., Bouchard, C. 2004. The Human Gen Map for Performance and Health-related Fitness Phenotypes. The 2003 Update. *Medicine & Science in sport & Exercise*. 36(9): 1451-69.
- Segura, J. 2008. Genes, Sport Performance, & Doping. IOC Medical Commission. *Presentation*
- Tobina T, Kiyonaga A, Akagi Y, Mori Y, Ishii K, Chiba H, Shindo M, & Tanaka H. 2007. Angiotensin I converting enzyme gene polymorphism and exercise trainability in elderly women: An electrocardiological approach. *JSSM*, 6:: 230-236.
- Tucker R, Concejero JS, & Collins M. 2013. The Genetic Basis for Elite Running Performance. *Br J Sports Med*; 47(9): 545-549
- Wackerhage H. 2014. *Molecular exercise physiology: an Introduction*. Routledge, NY.





## IMPLEMENTASI TRI HITA KARANA TERHADAP PRESTASI ATLET WOODBALL UNDIKSHA

Oleh:  
Gede Doddy Tisna MS

Universitas Pendidikan Ganesha  
email: doddy\_ikor2008@yahoo.com

### Abstract

The woodball achievement related to the physical, technique and mental aspects. The mental aspect could be implemented through the Tri Hita Karana philosophy. Tri Hita Karana considers to the relationship between human with the god (prahyangan), the relationship among the people (pawongan) and the relationship between human and environment (palemahan). Woodball has special characteristic where the player should hit the ball which is made of wood by using mallet for the start point through the gate and bring the ball into the gate. The woodball achievement can be achieved if all of the three aspects of tri hita karana walk together in accordance and harmony. At the training process and competition. The analysis relation of the woodball athlete achievement to the prahyangan aspect is an athlete should believe for the almighty of the god (Tuhan Yang Maha Esa) with prayer so that they become self confidence to get achievement. The relation of the woodball achievement with the pawongan aspect is that an athlete should keep the harmony relation with the trainer, among athlete and with the spectator in the competition so that the achievement will increase. The relation of the woodball achievement to the palemahan aspect is that an athlete should keep harmony the relation with the environment (the sport facility). The facility which we love and we should keep well. The aim of this writing is in order that we know the implementation of tri hita karana to the woodball athlete achievement in undiksha.

Key words : Tri Hita Karana, Achievement, Woodball

### PENDAHULUAN

Pada era industrialisasi dan globalisasi ini dengan persaingan yang semakin ketat maka penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) memegang peranan yang penting. Tantangan ini mengharuskan kesiapan sumber daya manusia (SDM) Indonesia yang handal dan berkualitas yang tidak saja mampu menguasai IPTEK, tetapi juga mampu membentuk karakter bangsa yang berlandaskan kearifan lokal (Suastra dan Yasmini, 2012). Tri hita karana merupakan salah satu kearifan lokal masyarakat Bali, yang perlu dipertahankan dalam segala elemen kehidupan. Konsep dan filosofi *Tri Hita Karana* sudah sangat lama dikenal oleh masyarakat Bali. Menurut Pujaastawa dalam Sukerada dan Setiawan, (2013) pada saat dilaksanakan konferensi daerah Bali yang



pertama, badan Perjuangan Umat Hindu Bali yang bertempat di Perguruan Dwijendra Denpasar, maka munculah istilah *Tri Hita Karana* yang pertama kalinya yaitu pada tanggal 11 November 1966, konferensi itu dilaksanakan oleh karena umat Hindu Bali pada khususnya, mempunyai suatu kewajiban untuk berperan serta dalam pembangunan bangsa dan negaranya, agar tercapai cita-cita bangsa Indonesia yaitu masyarakat yang adil dan makmur, serta sejahtera, berdasarkan Pancasila, serta keinginan masyarakat Bali yaitu tercapainya *Moksartam Jagat dhita Caiti Dharma* kesempurnaan di Sorga dan di Dunia

Menurut agama Hindu *Tri Hita Karana* merupakan suatu hubungan atau kehidupan yang harmonis dan seimbang antara bhakti/percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa, mengabdikan diri kepada sesama Manusia (sosial) dan menyayangi alam lingkungan berdasarkan konsep *yadnya*. Tiga hubungan yang harmonis itu antara lain : 1. Hubungan harmonis manusia dengan Tuhannya (*Ida Sang Hyang Widhi Wasa*) yang disebut *Parhyangan*. 2. Hubungan harmonis antara manusia dengan sesamanya yang disebut dengan *Pawongan*. 3. Hubungan harmonis antara manusia dengan alam lingkungannya yang disebut *Palemahan* (Sukerada dan Stiawan, 2013).

Nilai-nilai *tri hita karana* menjadi pondasi di setiap elemen kehidupan, tidak hanya di bidang olahraga nilai-nilai *tri hita karana* bisa kita implementasikan untuk menata hubungan yang harmonis dan selaras, sehingga prestasi bisa kita capai. Dalam bidang pendidikan untuk membentuk karakter bangsa, dalam bidang agrobisnis, dalam bidang pariwisata dan masih banyak bidang yang lain, dimana nilai *tri hita karana* bisa kita implementasikan. Beberapa penelitian yang terkait dengan implementasi dan pentingnya *tri hita karana* dalam berbagai elemen kehidupan antara lain : 1). Dalam bidang pendidikan pembentuk karakter bangsa, menurut Suastra dan Yasmini (2013) dengan judul penelitian model pembelajaran fisika yang *adaptable* dan efektif bagi pengembangan kreativitas berpikir dan karakter bangsa yang berbasis kearifan lokal Bali. Hasil penelitian menunjukkan sebagai berikut. 1) Terdapat empat aspek berpikir kreatif yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran fisika SMA yaitu berpikir lancar (6 indikator), berpikir luwes (6 indikator), berpikir orisinal (7 indikator), dan berpikir elaboratif (5 indikator). 2) Terdapat 18 karakter bangsa yang berbasis kearifan lokal yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran fisika SMA yang meliputi: religius (*tri hita karana*), berbuat jujur dan berkata benar (*satyam*), toleransi (*ta*



twam as), disiplin, tanggung jawab (*sesana*), kreatif, mandiri, rasa ingin tahu, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat, cinta damai (*santhi*), gemar membaca, refleksi diri (*mulat sarira*), peduli dan bersahabat, *jengah*, tidak sombong, suka bekerja keras dan dermawan). 3) Tahapan pembelajaran meliputi: (1) eksplorasi, (2) pemusatan, (3) inkuiri/penyelidikan, (4) elaborasi, dan (5) konfirmasi. 2). Dalam bidang pariwisata, Parma (2010) melakukan penelitian yang berjudul Pengalaman Konsep Tri Hita Karana di Hotel (Sebuah Studi Kasus Pengembangan Hotel Berwawasan Budaya Di Matahari Beach Resort And Spa), menghasilkan konsep Tri Hita Karana telah diterapkan dengan saat baik oleh hotel Matahari Beach Resort and Spa. Ketiga konsep Tri Hita Karana dilaksanakan sebagai acuan dalam kehidupan sehari-hari di hotel. Untuk konsep pawongan, pihak hotel selalu memfasilitasi berbagai kesenian dari berbagai suku dan agama dari lokasi di sekitar areal hotel. Hal ini dilakukan untuk tetap menjaga keharmonisan antar umat beragama. Upaya menjaga kelestarian terumbu karang dan penyu merupakan bentuk dari penerapan konsep palemahan. Hotel Matahari juga bergerak aktif dalam pembangunan pura dan menjaga kesucian pura-pura disekitar areal hotel. Upaya ini dilakukan secara spontan namun terarah dalam operasi sehari-hari di hotel. 3). Dalam bidang pertanian menurut Sukarada (2013) *Tri Hita Karana* memiliki posisi yang sangat penting dalam pengembangan kawasan agrowisata Buyan dan Tamblingan antara lain: a. Pengaruh secara Parsial aspek *Parhyangan* terhadap kawasan agrowisata Buyan dan Tamblingan dibuktikan dengan nilai  $t$  hitung  $>$   $t$ -tabel ( $3.708 > 1,659$ ) dengan nilai  $\alpha$  probability ( $\alpha = 5\%$ ) = 0.00 dibawah 0.05 artinya *parhyangan* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap perkembangan kawasan agrowisata Buyan dan Tamblingan. b. Pengaruh secara parsial aspek *Pawongan* terhadap kawasan agrowisata Buyan dan Tamblingan dibuktikan dengan nilai  $t$  hitung  $>$   $t$ -tabel ( $2.604 > 1,659$ ) dengan nilai  $\alpha$  probability ( $\alpha = 5\%$ ) = 0.00 dibawah 0.05 artinya *Pawongan* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap perkembangan kawasan agrowisata Buyan dan Tamblingan. c. Pengaruh secara parsial aspek *Palemahan* terhadap kawasan agrowisata Buyan dan Tamblingan dibuktikan dengan nilai  $t$  hitung  $>$   $t$ -tabel ( $4.519 > 1,659$ ) dengan nilai  $\alpha$  probability ( $\alpha = 5\%$ ) = 0.00 dibawah 0.05 artinya *Palemahan* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap perkembangan kawasan agrowisata Buyan dan Tamblingan, dan 4) di bidang kewirausahaan, menurut penelitian Riana (2011) melakukan penelitian terhadap



beberapa industri kecil menengah kerajinan perak dibali menunjukkan hasil yang signifikan hubungan tri hita karena terhadap kemampuan orientasi kewirausahaan.

Sutjipta. dalam Sukerada dan Setiawan, (2013) mengemukakan bahwa filosofi *Tri Hita Karana* merupakan filosofi yang paling mendasar dari kehidupan komunal masyarakat Bali, dengandemikian *Tri Hita Karana* sangat perlu dihayati dan dikembangkan di olahraga woodball untuk mencapai prestasi pada khususnya dan cabang olahraga yang lain pada umumnya. Prestasi olahraga di pengaruhi oleh aspek fisik yang meliputi komponen kondisi fisik, psikis atau mental, teknik dan taktik atau strategi. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal semua faktor tersebut harus saling mendukung. Faktor mental atau psikis bisa kita dapatkan dari mengimplementasikan tri hita karena sebagai salah satu kearifan lokal masyarakat Bali.

Olahraga *woodball* (bola kayu) pertama kali ditemukan di Taiwan pada tahun 1990 oleh Ming Hui Weng dan Kuang Chu Young. Awalnya mereka hanya ingin membangun sebuah taman bagi kedua orang tuanya, supaya mereka dapat berjalan-jalan di lokasi yang nyaman di Nei-Shuang, Shuh-Lin, Taipei, Taiwan, sebuah lapangan luas yang dimanfaatkan sebagai lapangan bermain bola. Dengan motivasi yang tinggi maka terciptalah permainan bola yang unik, yang mirip olahraga golf, dimana bolanya terbuat dari kayu dipukul dengan tongkat yang menyerupai palu (*mallet* tongkat yang terbuat dari kayu) yang di arahkan ke gawang kecil (*gate*) (Kriswantoro dan Anas, 2012).

Perkembangan *woodball* masuk ke Indonesia pada tahun 2006, berawal di undangnyanya pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) yang pada waktu itu di wakili oleh Ibu Rita Subowo bersama dengan Tandino Jecky mengikuti kejuaran *woodball* internasional di Malaysia. Sejak tahun itu *woodball* terdaptar di KONI dengan nomor: 2751/LNG/X/06 tanggal 4 Oktober 2006 (*Internasional Woodball Federation*, 2007).

Perlengkapan *woodball* terdiri dari bola, pemukul (*mallet*), dan gawang kecil (*gate*) (Sugiono. 2008). Perlengkapan yang digunakan harus sesuai dengan spesifikasi yang ditetapkan oleh *International Woodball Asociation* (IWbA).

Teknik dasar bermain *woodball* meliputi teknik, teknik tanpa menggunakan alat dan teknik dengan menggunakan alat. 1. Teknik tanpa menggunakan alat,



terdiri dari :a. Gerakan Mengayun.b. Setup (persiapan).c. Rutinitas preswing (wagle) tanpa alat. 2. Teknik menggunakan alat, terdiri dari :a. Rutinitas *preswing* dengan mallet, b. Pukulan Jarak jauh, c. Pukulan jarak menengah, d. Pukulan jarak jauh dan e. Pukulan ke gawang (*gating*).Woodball adalah memukul bola dari kayu dan keras (bola woodball) berapa kalisebanyak yang dibutuhkan agar bola bergerak dari titik awal pada start (tempat permulaan permainan woodball) menuju gate yang terletak di setiap fairway (lapangan) (Kriwantoro dan Anas, 2012).

Woodball di perkenalkan ke Undiksha oleh team woodball Provinsi Bali pada tahun 2011.Perkembangan woodball di undiksha berasal dari mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan (IWbA Buleleng, 2013). Selama perkembangannya woodball Undiksha baru mengikuti dua kejuaraan, yang pertama adalah *Sport Week Competition* tahun 2013 yang diadakan di Lapangan Renon oleh IWbA Provinsi Bali dan berhasil meraih juara 1 antar universitas dan yang ke dua adalah kejuaraan Jepara Open tahun 2014 dan berhasil meraih juara 1. Keberhasilan tersebut di dukung oleh fisik, teknik dan mental yang berpedoman pada nilai-nilai tri hita karena.Terkait dengan keberhasilan tersbut, penulis ini merumuskan permasalahan “bagaimanakah implementasi tri hita karena terhadap prestasi atlet woodball undiksha?”

## PEMBAHASAN

### 1. Tri Hita Karana

Menurut Windia dalam Sukerada, (2013).*Tri Hita Karana* tersebut berkembang sesuai dengan jamanya,serta meluas dengan pesat dimasyarakat Bali, secara reksikal *Tri Hita Karana* berartitiga penyebab keharmonisan (kesejahteraan) atau (*Tri = Tiga, Hita = Sejahtera atauHarmonis, Karana = Penyebab*), Pada hakekatnya keharmonisan itu bisa tercapaiapabila ada hubungan yang harmonis antara, manusia dengan Tuhannya, hubunganharmonis dengan sesamanya, hubungan harmonis dengan alam sekitarnya, unsur-unsur*Tri Hita Karana* ini terdapat dalam kitab *bagawadghita* (nyanyian Tuhan III.10)*Sahayajnah prajah sristwa pura waca prajapatih, anena prasawisya dhiwan esawo`stiwistah kamadhuk*, yang artinya Pada jaman dahulu *prajapati* (Tuhan Yang MahaEsa) menciptakan manusia dengan *yadnya* dan



beliau bersabda, dengan ini engkau akan menjadi *kamadhuk* dari keinginanmu. Konsep *Tri Hita Karana* pada mulanya adalah suatu dasar yang bersumber dari *Sanata Dharma*, namun sebenarnya konsep *Tri Hita Karana* ini adalah suatu konsep *universal* yang tidak bertentangan dengan kehidupan Agama lain di dunia, disebut dengan tidak bertentangan karena konsep *Tri Hita Karana* ini pada intinya mengedepankan keharmonisan, prinsip-prinsip dalam berkehidupan, berbangsa, dan bernegara bagi umat manusia yang ada di dunia, dengan demikian keharmonisan antar sesama, antara alam lingkungan serta Tuhan sudah barang tentu menjadi idaman bagi semua masyarakat dunia dimanapun mereka berada.

Menurut agama Hindu *Tri Hita Karana* merupakan suatu hubungan atau kehidupan yang harmonis dan seimbang antara bhakti/percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa, mengabdikan diri kepada sesama Manusia (sosial) dan menyayangi alam lingkungan berdasarkan konsep *yadnya*. Tiga hubungan yang harmonis itu antara lain :1. Hubungan harmonis manusia dengan Tuhannya (*Ida Sang Hyang Widhi Wasa*) yang disebut *Parhyangan*.2. Hubungan harmonis antara manusia dengan sesamanya yang disebut dengan *Pawongan*.3. Hubungan harmonis antara manusia dengan alam lingkungannya yang disebut *Palemahan*. (Sukerada, 2013).

*Tri Hita Karana* adalah filosofi dalam pemahaman umat Hindu di Bali berkaitan dengan kepercayaan bahwa alam semesta beserta segala isinya adalah ciptaan Tuhan sekaligus menjadi karunia Tuhan kepada umat manusia untuk memanfaatkannya guna kelangsungan hidup mereka. Tuntunan sastra agama Hindu mengajarkan agar alam semesta senantiasa dijaga kelestarian dan keharmonisannya. *Tri Hita Karana* merupakan bentuk perangkat tiga jalan menuju kesempurnaan hidup, yaitu: (1) hubungan manusia dengan Tuhan sebagai "*atma – jiwa*" dituangkan dalam bentuk ajaran agama yang menata pola komunikasi spiritual lewat berbagai upacara persembahan kepada Tuhan. (2) hubungan manusia dengan alam lingkungannya sebagai "*angga – badan*" tergambar jelas pada tatanan wilayah hunian dan wilayah pendukungnya yang dalam satu wilayah Desa Adat disebut "*Desa Pekraman*". (3) hubungan manusia dengan sesamanya sebagai "*khaya – tenaga*" yang dalam satu wilayah Desa Adat disebut "Krama Desa" atau warga masyarakat adalah tenaga penggerak untuk memadukan "*atma*" dan "*angga*" (Sukerada dan Setiawan, 2013).





## 2. Woodball

Olahraga *woodball* (bola kayu) pertama kali ditemukan di Taiwan pada tahun 1990 oleh Ming Hui Weng dan Kuang Chu Young. Awalnya mereka hanya ingin membangun sebuah taman bagi kedua orang tuanya, supaya mereka dapat berjalan-jalan di lokasi yang nyaman di Nei-Shuang, Shuh-Lin, Taipei, Taiwan, sebuah lapangan luas yang dimanfaatkan sebagai lapangan bermain bola. Dengan motivasi yang tinggi maka terciptalah permainan bola yang unik, yang mirip olahraga golf, dimana bolanya terbuat dari kayu dipukul dengan tongkat yang menyerupai palu (*mallet* tongkat yang terbuat dari kayu) yang di arahkan ke gawang kecil (*gate*) (Kriswantoro dan Anas, 2011). Perkembangan *woodball* masuk ke Indonesia pada tahun 2006, berawal di undanginya pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) yang pada waktu itu di wakili oleh Ibu Rita Subowo bersama dengan Tandino Jecky mengikuti kejuaran *woodball* internasional di Malaysia. Sejak tahun itu *woodball* terdaptar di KONI dengan nomor: 2751/LNG/X/06 tanggal 4 Oktober 2006 (*Internasional Woodball Federation*, 2007).

Perlengkapan *woodball* terdiri dari bola, pemukul (*mallet*), dan gawang kecil (*gate*) (Sugiono. 2008). Perlengkapan yang digunakan harus sesuai dengan spesifikasi yang ditetapkan oleh *International Woodball Association* (IWbA).

- a. *Mallet* terbentuk dengan kayu berbentuk T berat kotornya 800 gram, Panjang *mallet* adalah 90 cm, kurang lebih 10 cm (terdiri dari pegangan dan kepala berbentuk botol). Ukuran kepala *mallet* berbentuk botol adalah 21,5 cm selisih +/- 0,5 cm. Dasarnya ditutup dengan topi karet, garis tengah topi 6,6 cm, selisih +/- 0,2 cm, dasarnya setebal 1,3 cm, selisih +/- 0,1 cm; tingginya 3,8; selisih +/- 0,1 cm; dan ketebalan dinding luarnya 0,5 cm.
- b. Bola harus berbentuk bundar terbuat dari kayu alami, bergaris tengah 9,5 cm dan berat antara 350 gram + 60 gram. Pada permukaan bola dapat di beri tanda nomor, angka dan lambang *woodball*.
- c. Gawang terbuat dari kayu dengan asesoris seperti tongkat besi, kelereng kayu dan 2 selang karet. Gawang di bentuk dengan dua botol kayu sebagai tongkatnya, yang di tanam/ di tancapkan pada permukaan tanah dengan jarak 15 cm, di ukur dari bagian dalam kedua tongkat.
- d. Lapangan *Woodball* (*Fairway*). Lebar fairway harus dirancang sesuai dengan bentuk alaminya, tidak kurang 3 meter lebarnya, tidak lebih dari 10 meter lebarnya, di batasi dengan tali. Panjang fairway jarak pendek kurang dar 50 meter, jarak menengah 51 -80 meter, dan jarak panjang 81-130 meter. Fairway berjumlah 12. Dengan kombinasi 2 fairway pendek, 8 fairway jarak menengah dan 2 fairway berjarak panjang. Pada ujung tiap fairway



harus di buat area gawang melingkar berdiameter 5 meter dengan gawang sebagai pusatnya.

Teknik dasar bermain *woodball* meliputi teknik, teknik tanpa menggunakan alat dan teknik dengan menggunakan alat. 1. Teknik tanpa menggunakan alat, terdiri dari : a. Gerakan Mengayun. b. Setup (persiapan). c. Rutinitas *preswing* (*wagle*) tanpa alat. 2. Teknik menggunakan alat, terdiri dari : a. Rutinitas *preswing* dengan *mallet*, b. Pukulan Jarak jauh, c. Pukulan jarak menengah, d. Pukulan jarak jauh dan e. Pukulan ke gawang (*gating*).

Permainan *woodball* mempunyai karakteristik yang mirip dengan permainan golf. (Irdiyana.P. 2010) Dimana sasaran dalam permainan ini adalah berusaha memasukkan bola kedalam sasaran yang telah ditentukan dengan sedikit mungkin jumlah pukulan. Sehingga pemenang dalam permainan *woodball* ini adalah pemain dengan jumlah pukulan paling sedikit dibanding dengan pemain lainnya. Sementara itu, ada juga metode lain dalam penentuan kemenagnannya, yaitu pemenang di tentukan dengan penghitungan jumlah kemenangan tiap “*gate*” sasaran untuk memasukkan bola dari total jumlah *gate* yang dipertandingkan.

Menurut Lutan dalam Wasis dan Kriswantoro (2009) nilai-nilai psikologis yang di peroleh dari olahraga yang bisa di dapatkan juga pada olahraga *woodball* adalah sebagai berikut :

1. Tanggung jawab merupakan nilai yang paling penting dalam kehidupan bermasyarakat. Tanggung jawab dapat diartikan sebagai pertanggung jawaban atas perbuatan sendiri. Dalam *woodball* seorang pemaain harus berani bertanggung jawab dalam melaksanakan permainan, berapa hasil yang dihasilkan, bisa memimpin teman permainan, melaksanakan latihan dengan baik menjaga alat-alat *woodball* yang digunakan. Sikap tanggung jawab yang tertanam pada olahraga *woodball* akan berdampak positif dalam kehidupan bermasyarakat, sehingga seorang yang terbiasa bertanggung jawab akan menyelesaikan tugas yang di berikan dengan maksimal.
2. Suka bekerjasama adalah suatu cara menyelesaikan masalah dengan melibatkan orang lain. Dalam olahraga *woodball* tercermin dalam team beregu, bagai mana caranya bisa menghasilkan pukulan dengan nilai seminimal mungkin , sehingga bisa memenangkan pertandingan. Dalam kerjasama paham individualisme dan ego sendiri di hilangkan. Begitu juga dalam menyiapkan *fairway* (lintasan) yang tidak permanen, jika tidak dilakukan dengan kerjasama maka akan memerlukan waktu yang lama. Dalam masyarakat nilai kerjasama sangat diperlukan, contohnya pada kerja bakti, membersihkan desa, membangun desa.

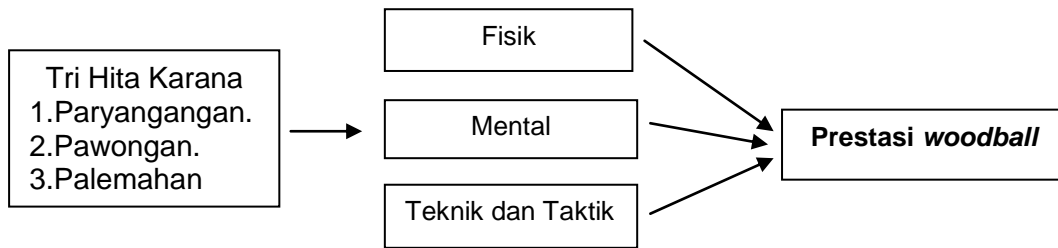


3. Toleransi adalah mencerminkan sikap menghargai, menghormati dan tidak memandang rendah orang lain. Dalam permainan *woodball* atlet tidak boleh memandang rendah lawannya, lawan adalah teman dalam bermain. Toleransi sangat besar manfaatnya dalam bermasyarakat, atlet yang bisa bertoleransi adalah atlet yang akan dihormati dimasyarakat.
4. Tolong menolong adalah sikap saling membantu antara individu satu dengan individu yang lain. Dalam *woodball* sikap ini tercermin apabila pukulan teman keluar dari *fairway* maka kita mengambilkan bolanya. Tolong menolong sangat di perlukan dalam masyarakat, kita bisa menolong orang yang mengalami kesusahan.
5. Melaksanakan keputusan bersama artinya mau bertindak, berbuat dan bersikap sesuai dengan rencana yang telah disepakati bersama. Dalam *woodball* menyelesaikan satu *fairway* dalam nomor beregu kita harus menyepakati kapan kita harus parkir bola atau menembak langsung ke *gate* melalui diskusi di luar *fairway* dengan teman satu regu.
6. Disiplin adalah suatu sikap yang sesuai dengan peraturan yang ada dan telah disepakati bersama. Dalam olahraga *woodball* dapat kita lihat dimana atlet datang tepat waktu, melaksanakan permainan sesuai dengan aturan yang berlaku. Dalam masyarakat atlet yang terbiasa disiplin pasti akan selalu mematuhi aturan-aturan yang ada di masyarakat.
7. Keberanian adalah tidak takut dalam melakukan sesuatu yang akan dihadapi dan yakin dapat menghadapi dan melakukan dengan baik. Dalam *woodball* tercermin dalam permainan, seorang atlet tidak takut untuk bermain dengan atlet yang lebih tinggi kemampuannya. Keberanian dalam masyarakat sangat di perlukan dalam berjuang membela kebenaran.
8. Kerja keras adalah mengandung pengertian tidak mudah menyerah, tidak putus asa dalam melakukan sesuatu hal yang dilakukan. Kerja keras dalam *woodball* atlet tidak henti hentinya melakukan latihan dan mencoba *fairway* yang sulit sehingga bisa di taklukkan dengan pukulan yang seminimal mungkin.
9. Konsentrasi adalah suatu pikiran yang terfokus dalam suatu hal. Konsentrasi dalam *woodball* dapat kita lihat dimana atlet berkonsentrasi untuk memasukan bola ke *gate*. Dalam masyarakat kebiasaan berkonsentrasi pada suatu hal akan berdampak positif pada kehidupan bermasyarakat, misalnya dalam dunia kerja orang yang terbiasa berkonsentrasi maka pekerjaan yang dihasilkannya akan maksimal.
10. Keluwesan mengandung arti kecocokan, keserasian, kesesuaian pada suatu hal. Pada *woodball* keluwesan dapat dilihat pada saat atlet melakukan pukulan yang benar.
11. Estetika merupakan nilai keindahan dari suatu hal. Sama dengan keluwesan rangkaian gerakan *swing* menunjukkan keindahan dalam permainan *woodball*.
12. Percaya diri suatu sikap meyakini kemampuan diri sendiri, dalam *woodball* percaya diri sangat di perlukan untuk memenangkan permainan.

### 3. Implementasi Tri Hita Karana Terhadap Prestasi *Woodball* Pada Atlet *Woodball* Undiksha.



Prestasi olahraga di pengaruhi oleh aspek fisik yang meliputi komponen kondisi fisik, psikis atau mental, teknik dan taktik atau strategi. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal semua faktor tersebut harus saling mendukung. Faktor mental atau psikis bisa kita implementasikan melalui ajaran tri hita karena sebagai salah satu kearifan lokal masyarakat Bali. Implementasi tri hita karena bisa kita terapkan pada saat latihan dan pada saat perlombaan. Nilai-nilai tri hita karena dapat di implemmentasikan menjadi 3 yaitu: 1. implementasi prahyangan pada atlet *woodball* Undiksha, 2. implementasi pawongan pada atlet *woodball* Undiksha dan 3. implementasi palemahan pada atlet *woodball* Undiksha. Secara kerangka konsep dapat di buat kerangka :



### 1. Implementasi prahyangan pada atlet *woodball* Undiksha.

Hubungan harmonis manusia dengan Tuhannya (*Ida Sang Hyang Widhi Wasa*) yang disebut *Parhyangan*. Parhyangan dalam tri hita karena bisa dilakukan dengan *Dewa yadnya* (doa dan sembahyang pada Tuhan Yang Maha Esa), yang bisa dilakukan setiap hari dan waktu-waktu tertentu, baik itu purnama atau tilem (bulan mati). Implementasi nilai-nilai prahyangan pada atlet *woodball* undiksha tercermin dari:

- a. Pada saat memulai dan mengakhiri latihan selalu berdoa, memohon keselamatan dan memohon kebaikan pikiran, kekuatan dalam melaksanakan latihan, sehingga bisa melakukan latihan dengan baik dan maksimal. Berdoa akan mempertebal iman dan kepercayaan pada Tuhan Yang Maha Esa, iman yang tinggi akan meningkatkan rasa percaya diri dalam melakukan latihan, dan menambah keyakinan untuk meningkatkan prestasi.
- b. Melakukan persembahyangan di pura (tempat ibadah) sebelum mengikuti perlombaan, sembahyang dalam istilah agama hindu di sebut *matur piuning* (mohon ijin pada Tuhan Yang Maha Esa) akan mengikuti pertandingan *woodball*. Persembahyangan ini bisa



- dilakukan sehari atau dua hari sebelum pelaksanaan pertandingan, biasanya dilakukan di Pura Undiksha.
- c. Melakukan persembahyangan di lapangan woodball tempat perlombaan sebelum mengikuti perlombaan, mohon ijin pada Tuhan Yang Maha Esa melaksanakan pertandingan woodball. Persembahyangan ini bisa dilakukan sebelum pertandingan dimulai.
  - d. Melakukan persembahyangan di lapangan woodball tempat pertandingan atau di pura (tempat ibadah) setelah pertandingan selesai mohon ijin dan bersyukur atas hasil yang sudah di dapatkan. Rasa syukur akan menambah kebesaran keyakinan atas hasil yang di berikan oleh Tuhan Yang Maha Esa.
  - e. Pada saat perlombaan atlet woodball melakukan doa sebelum memasuki *fairway* tujuannya memohon agar bisa menghasilkan nilai yang baik pada *fairway* tersebut, dan diberikan konsentrasi yang fokus untuk memasukkan bola ke gate. Woodball adalah salah satu cabang olahraga yang menuntut konsentrasi yang baik dalam pelaksanaannya.
  - f. Pada saat memasukkan bola ke gate ada juga ekspresi atlet woodball saat memasukkan bola ke gate dengan cara sujud, sikap sujud mencerminkan rasa bakti dan syukur pada Tuhan Yang Maha Esa dengan hasil maksimal yang di berikan.

Jika semua atlet olahraga bisa mengimplementasikan nilai prahyangan dengan berdoa, dan beribadah sesuai dengan kepercayaan masing-masing kepada Tuhan Yang Maha Esa, maka akan terjadi hubungan yang harmonis dan selaras antara manusia (atlet) dengan Tuhan Yang Maha Esa, maka prestasi akan di peroleh dengan maksimal.

## 2. Implementasi pawongan pada atlet *woodball* Undiksha.

Hubungan harmonis antara manusia dengan sesamanya yang disebut dengan *Pawongan*. Implementasi pawongan pada ajaran tri hita karena dapat diimplementasikan dengan *manusia yadnya* (persembahan kepada para manusia). Terjadi hubungan yang harmonis antar sesama atlet, atlet dengan pelatih, atlet dengan masyarakat (keluarga dan penonton), akan menimbulkan hubungan yang sehat. Sehat dapat di definisikan tidak mengalami atau mengidap penyakit, baik penyakit secara medis, dan penyakit sosial. Penyakit sosial berupa hubungan yang tidak harmonis antara atlet dengan sesama atlet, atlet dengan pelatih, atlet dal lingkungan (keluarga dan penonton). Secara psikologis akan terjadi suatu kecemasan, stress akibat hubungan yang tidak harmonis tersebut. Implementasi nilai-nilai pawongan pada atlet woodball undiksha tercermin dari:



- a. Saling menghormati dan menghargai antara atlet dengan sesama atlet dengan cara mengucapkan salam selamat pagi, siang dan sore bagi agama lain, sesama agama hindu mengucapkan salam “*om swastiastu*” yang berarti semoga kita selalu di lindungi oleh Ida Sang Hayang Widhi (Tuhan Yang Maha Esa), dan diakhiri dengan ucapan “omsanti, santi, santi om” yang artinya semoga semua diberikan kedamaian. Sedangkan bagi agama lain bisa mengucapkan salam sesuai dengan agamanya.
- b. Saling menghormati dan menghormati antara atlet dengan pelatih, ditandakan setiap bertemu dengan pelatih mencium tangan pelatih, sebai wujud bakti dan hormat pada pelatih.
- c. Bigitu juga dengan keluarga dan masyarakat di sekitar tempat latihan dan perlombaan selalu menghormati dengan tegur, sapa dan salam. Sebagai implementasi hubungan yang harmonis antara manusia dengan sesama manusia.
- d. Pada saat pertandingan nomor perorangan, saling memberikan dukungan, motivasi pada saat berlomba.
- e. Bagi nomor beregu, rasa kekeluargaan dan kedekatan harus bisa terbina dengan baik, tidak boleh saling menyalahkan jika teman melakukan kesalahan. Pada saat berhasil, kedekatan bagi nomor beregu di tunjukkan dengan saling berpelukan, menandakan terjadi hubungan yang menyatu, untuk menghasilkan kerjasama team yang kompak.
- f. Melakukan rapat evaluasi sesudah latihan dan perlombaan, menunjukkan bagaimana cara menghargai pendapat teman, kerjasaman team, kekeluargaan, tanggung jawab, disiplin.

### 3. Implementasi palemahan pada atlet *woodball* Undiksha.

Hubungan harmonis antara manusia dengan alam lingkungannya yang disebut *Palemahan*. Implementasi nilai-nilai pawongan pada atlet *woodball* undiksha tercermin dari:

- a. Atlet selalu menjaga kebersihan lingkungan latihan, rumput di lapangan kalau sudah panjang harus di cukur, sampah yang ada di lapangan harus dibersihkan. *Perway* (lintas lomba) harus bersih dari sampah. Hal ini dilakukan melalui kegiatan gotong royong membersihkan lapangan, kalau lapangan baik, maka kita akan nyaman melakukan latihan. Fenomena selama ini rasa kepedulian sebagian masyarakat sudah mulai terkikis, rasa menjaga dan memiliki semakin susah di dapatkan, yang ada rasa individualisme dan cuek terhadap lingkungan olahraga, di *woodball* rasa menjaga, mencintai sarana prasarana yang ada, baik itu bola, mallet, gate, lapangan tetap di bina dengan baik.
- b. Kedekatan dengan peralatan seperti bola, mallet dan gate bisa di lihat pada saat akan lomba mallet di bersihkan, disayang, sebelum lomba mallet dan bola sesuai pengakuan atlet ada yang dibawa tidur, bahkan pada saat lomba bola di cium agar bisa menyatu dengan atlet.





Secara ilmiah memang susah di buktikan, tetapi ada ikatan batin yang kuat antara atlet woodball undiksha dengan bola dan mallet,

Implementasi tri hita karena memberikan kontribusi positif terhadap aspek mental atau psikis atlet untuk berprestasi. Implementasi tri hita karena akan menghasilkan nilai-nilai percaya diri, motivasi intrinsik dan ekstrinsik, disiplin, kerjasama, saling menghormati dan menghargai, peduli dengan lingkungan, kepribadian yang baik, karakter yang baik.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan.

1. Implementasi nilai-nilai tri hita karena dapat meningkatkan prestasi *woodball* undiksha.
2. Implementasi nilai *prayangan* pada atlet *woodball* undiksha, dapat mempertebal keyakinan pada Tuhan Yang Maha Esa, sehingga meningkatkan percaya diri pada saat latihan dan perlombaan, kita akan selalu dilindungi dan di berikan petunjuk untuk menghasilkan prestasi pada atlet *woodball* undiksha.
3. Implementasi nilai *pawongan* pada atlet *woodball* undiksha dapat mempererat hubungan sosial, sehingga atlet itu sehat dari aspek sosial, pada nomor beregu ada nilai-nilai kepribadian yang dapat di hasilkan antara lain, kerjasama, saling menghargai dan menghormati, sehingga ada ikatan batin antar regu tersebut.
4. Implementasi nilai *palemahan* pada atlet *woodball* undiksha dapat mempererat hubungan atara atlet dengan lingkungan (sarana prasarana) yang dapat di lihat dari kecintaan dan bisa menjaga peralatan (bola, *mallet* dan *gate*) dengan baik.

Dari kesimpulan penulis, disarankan bagi bagi para pelatih, atlet untuk mengaplikasikan nilai-nilai tri hita karena dalam melaksanakan latihan dan pada saat kejuaraaan, tri hita karena bisa dijadikan sebagai salah satu kajian ilmiah dan metode untuk meningkatkan prestasi olahraga *woodball* pada khususnya dan cabang olahraga yang lain, karena nilai-nilai tri hita karena bisa di implementasikan secara universal di semua cabang olahraga.



**Daftar Pustaka.**

- Dwiyogo, Wasis D dan Kriswantoro. 2009. *Olahraga Woodball*. Malang: Wineka Media
- International Woodball Federation*, 2007.Indonesia Woodball Workshop 2007. Semarang. International Woodball Association.
- International Woodball Association (IWbA) Kabupaten Buleleng*, 2013. Kabupaten Buleleng.
- Irdiyana.P. 2010.*Definisi Olahraga Woodball*. Bandung.
- Kriswantoro dan Anas, 2012.*Teknik Dasar Bermain Woodball*. Semarang : Multi Media Production.
- Parma, 2010.PENGAMALAN KONSEP TRI HITA KARANA DI HOTEL: Sebuah Studi Kasus Pengembangan Hotel Berwawasan Budaya Di Matahari Beach Resort And Spa (Diterbitkan pada Jurnal Media Bina Ilmiah Lembaga Pengembangan Sumber Daya Insani (LPSDI) Vol: 4 No.2 April 2010 ISSN 1978-3787 Halaman: 1-8)
- Riana, 2011.Dampak Penerapan Kultur Lokal *Tri Hita Karana* terhadap Orientasi Kewirausahaan dan Orientasi Pasar.Jurnal Teknik Industri, Vol. 13, No. 1, Juni 2011, 37-44, ISSN 1411-2485 print / ISSN 2087-7439 online
- Suastra dan Yasmini, 2013.*Model Pembelajaran Fisika yang Adaptable dan Efektif bagi Pengembangan Kreativitas Berpikir dan Karakter Bangsa yang Berbasis Kearifan Lokal Bali*. Jurnal Pendidikan Indonesia, ISSN: 2303-288X Vol. 2, No. 2, Oktober 2013
- Sukerada dan Setiawan, 2013.*Penerapan Tri Hita Karana terhadap Kawasan Agrowisata Buyan dan Tamblingan di Desa Pancasari, Kecamatan Sukasada, Kabupaten Buleleng*. Jurnal Manajemen Agribisnis Vol. 1, No. 2, Oktober 2013.
- Sugiono. 2008. *Peraturan Permainan Woodball*. Semarang : Indonesia Woodball Association.



**KOMPETENSI *DECISION MAKING* SISWA PUTRI SMP NEGERI 2  
KRETEK  
YANG TERGABUNG DALAM TIM BOLAVOLI O2SN  
KABUPATEN BANTUL TAHUN 2014**

Oleh  
Yuyun Ari Wibowo

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: yuyun\_ariwibowo@uny.ac.id

**Abstract**

SMP N 2 Kretek bantu dalam kurun waktu lima tahun terakhir selalu menjadi juara dalam kejuaraan olimpiade olahraga siswa nasional (O2SN) bolavoli di kabupaten Bantul. Pada tahun 2014 ada lima siswa putri SMP N 2 Kretek yang menjadi anggota tim bolavoli O2SN kabupaten Bantul. Secara keseluruhan atlet bolavoli untuk O2SN adalah 7 siswa, sementara 5 orang dari SMP N 2 Kretek sendiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kompetensi *Decision Making* Siswa Putri SMP 2 Kretek yang tergabung dalam Tim Bolavoli O2SN Kabupaten Bantul Tahun 2014.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan observasi. Populasi dari penelitian ini adalah semua siswa SMP N 2 Kretek yang tergabung dalam tim bolavoli O2SN kabupaten Bantul tahun 2014. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi. Validitas dalam penelitian ini merupakan validitas isi, sedangkan reliabilitas dalam penelitian ini didapatkan dengan model *Intertester Reliability (Objectivity)*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan melakukan observasi pada unjuk kerja siswa SMP N 2 Kretek yang tergabung dalam O2SN saat bermain bolavoli. Teknik analisis data dilakukan dengan tiga langkah: (1) menganalisis hasil pengamatan *decision making* (2) hasil yang diperoleh dipersentase dan (3) persentase yang diperoleh ditafsirkan ke dalam kualitatif.

Hasil penelitian kompetensi *Decision Making* Siswa Putri SMP N 2 Kretek yang tergabung dalam Tim Bolavoli O2SN Kabupaten Bantul Tahun 2014 ialah: 3 siswa dalam kategori baik sekali dan 2 siswa dalam kategori baik.

Kata kunci: *Kompetensi Decision Making, Siswa Putri, SMP N 2 Kretek, Bolavoli O2SN Bantul*

**PENDAHULUAN**

SMP N 2 Kretek Bantul dalam kurun waktu lima tahun terakhir selalu menjadi juara dalam kejuaraan olimpiade olahraga siswa nasional (O2SN) bolavoli di kabupaten Bantul. Tim bolavoli putri SMP N 2 Kretek asuhan bapak Sunarno menjadi langganan juara karena keterampilan bermain bolavoli dari para anggota timnya yang sangat bagus. Keterampilan bermain bolavoli tim putri SMP



N 2 Kretek bisa jauh meninggalkan lawan-lawannya sebab tim bolavoli putri SMP N 2 Kretek latihan 4 (empat) kali dalam satu minggu.

SMP N 2 Kretek setiap tahunnya selalu mengirimkan wakilnya untuk mewakili kabupaten Bantul dalam kejuaraan O2SN tingkat propinsi. Nama-nama seperti, Vina Meitasari, Satya Rahayu, Feonika Azhari Damayanti, Refi Masiana Lestari, Pretty, Linda, pernah menghiasi tim bolavoli O2SN kabupaten Bantul. Pada tahun 2014 ada lima siswa putri SMP N 2 Kretek yang menjadi anggota tim bolavoli O2SN kabupaten Bantul. Secara keseluruhan atlet bolavoli untuk O2SN adalah 7 siswa, sementara 5 orang dari SMP N 2 Kretek sendiri. Kelima siswa tersebut bernama: Dwi Patgawati, Intan Nurmalasari, Rona Herjulia Rusdi, Endang Setyaningsih, dan Nathaniela Tiara Dewi.

Siswa SMP 2 Kretek juga sering mewakili daerah istimewa Yogyakarta di level nasional. Setiap tahun dalam kurun waktu lima tahun terakhir selalu ada wakil dari SMP N 2 Kretek yang menjadi anggota tim bolavoli O2SN Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Pada tahun 2012 sebut saja Feonika Azhari Damayanti yang menjadi wakil dari SMP N 2 Kretek sebagai pemain bolavoli O2SN DIY. Siswa putri yang menjadi wakil SMP N 2 Kretek pada kejuaraan O2SN tingkat nasional mewakili DIY ialah Pretty.

## **TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kompetensi *Decision Making* Siswa Putri SMP 2 Kretek yang tergabung dalam Tim Bolavoli O2SN Kabupaten Bantul Tahun 2014.

### **1. Kompetensi**

Menurut Udin Syaefudin Saud (2011: 44) dalam bahasa Inggris terdapat minimal tiga peristilahan yang mengandung makna apa yang dimaksud dengan perkataan kompetensi.

- a. “*Competence (n) is being competent, ability (to do the work)*” dimana kompetensi menunjukkan pada kecakapan atau kemampuan untuk mengerjakan suatu pekerjaan.
- b. “*Competent (adj) refers to (persons) having ability, power, authority, skill, knowledge, etc. (to do what is needed)*”. Pengertian ini menunjukkan bahwa kompetensi itu pada dasarnya merupakan suatu sifat (karakteristik) orang-orang (kompeten) ialah yang memiliki kecakapan, daya (kemampuan), otoritas (kewenangan), kemahiran (keterampilan) pengetahuan dan sebagainya.



- c. “Competency is rational performance which satisfactorily meets the objectives for a desired condition”. Kompetensi itu menunjukkan kepada tindakan (kinerja) rasional yang dapat mencapai tujuan-tujuannya secara memuaskan berdasarkan kondisi (prasyarat) yang diharapkan.

## 2. **Decision Making Bermain Bolavoli**

Menurut Slade (2009: x) *the TGFU model advocates the following principles to enable students to discover tactical and, to a limited extent, techniques for themselves: game, game appreciation, tactical awareness, making appreciation decisions, skill execution, and performance.* Prinsip pembelajaran *Teaching Game for Understanding* dapat diuraikan seperti di bawah ini.

### a. **Game**

Permainan bolavoli akan lebih mudah diajarkan kepada siswa dengan mengacu pada peraturan dan bentuk olahraga yang sesungguhnya. Melakukan permainan olahraga bola voli dengan aturan sesungguhnya membutuhkan waktu yang lama dalam sosialisasinya. Dengan begitu perlu memperkenalkan bentuk-bentuk olahraga permainan bola voli yang sesuai dengan usia dan pengalaman, di awal-awal tahun sekolah menengah. Oleh karena itu, guru dituntut untuk dapat berfikir secara serius tentang lapangan, jumlah pemain, dan peralatan yang ditujukan agar anak mengenal berbagai masalah yang muncul dalam permainan bola voli. Dengan demikian akan tercipta situasi permainan yang sesuai dengan karakteristik anak, pola mini-game yang dilakukan anak-anak usia 11 sampai 12 tahun bisa sangat menyerupai versi orang dewasa.

### b. **Game Appreciation**

Memahami peraturan permainan yang akan dimainkan menjadi kunci dalam tahap ini, meskipun peraturan yang sederhana sekalipun. Sebab peraturan permainan memberikan bentuk pada permainan. Net akan memberikan bentuk permainan, sebab semakin tinggi net akan memperlambat permainan dan memperlama durasi reli permainan; mengurangi jumlah pemain fielders (baseball) dalam striking game akan mempertinggi kesempatan membuat scoring runs; memperbesar target akan mempersulit pemain bertahan dalam permainan invasion games dalam melindungi gol yang akan masuk. Selain itu aturan yang ada juga



akan memberikan batasan waktu dan ruang. Kesimpulannya adalah modifikasi peraturan permainan akan berimplikasi pada taktik permainan yang digunakan dalam permainan.

Permainan bolavoli dapat dimodifikasi dari peraturan permainannya, sehingga permainan itu bisa lebih mudah untuk diajarkan kepada siswa. Sebagai contoh untuk membuat siswa banyak melakukan memvoli bola maka aturan permainannya menggunakan *passing* bawah saja dan setiap regu diperbolehkan memvoli bola minimal 4 kali sentuhan. Dengan demikian maka kesempatan anak memvoli bola akan semakin banyak.

#### **c. Tactical Awareness**

Pemberian informasi dan pemahaman tentang peraturan permainan sudah diberikan sejak awal maka saatnya untuk mempertimbangkan masalah taktik yang dipakai dalam permainan. Prinsip-prinsip bermain berlaku untuk semua olahraga permainan. Serta membentuk dasar bagi pendekatan taktis pada permainan. Rencana dalam permainan tidak akan selalu berjalan mulus sehingga taktik diubah sesuai kebutuhan saat itu. Selain itu kesadaran taktis harus menjadi pemahaman awal dari kelemahan lawan. Sebagai contoh lawan lemah dalam *receive* yang jelek, lawan tidak suka bila menerima servis fload, malas melakukan *block*, namun hal ini tidak boleh menjadi sarana untuk merusak permainan yang semestinya dimodifikasi agar dapat memulihkan sifat kompetitif dari sebuah pertandingan permainan.

#### **d. Decision Making**

*Decesion Making* ialah mengambil keputusan dalam sebuah permainan. Mengambil keputusan pada dasarnya terikat oleh waktu. Para pemain bola voli yang handal hanya membutuhkan beberapa detik saja untuk mengambil keputusan, mereka juga tidak lagi membedakan antara “apa?” dan “bagaimana?”nya. Pada pendekatan bola voli ini terdapat perbedaan antara keputusan berdasarkan “apa yang dilakukan?” dan “bagaimana melakukannya?” sehingga memungkinkan siswa maupun guru untuk mengenali maupun menghubungkan kekurangan-kekurangan dalam pengambilan keputusan.





1) “apa yang dilakukan dalam permainan bolavoli?” (*what to do*)

Kesadaran taktis sangat diperlukan saat pengambilan keputusan, situasi permainan terus-menerus berubah, ini sangat alamiah dalam permainan. Memutuskan apa yang seharusnya dilakukan setiap situasi harus dinilai dan selanjutnya kemampuan memprediksi hasil-hasil yang mungkin terjadi, demikian juga dengan antisipasi dari berbagai macam, kesemuanya menjadi demikian penting. Sebagai contoh: saat lawan melakukan *spike* apa yang dilakukan pemain depan membendung bola atau bersiap menerima tipuan.

2) “bagaimana melakukannya dalam permainan bolavoli?” (*how to do*)

Keputusan mengenai cara terbaik melakukannya dan pemilihan respon yang tepat masih masih menjadi hal penting dalam permainan bolavoli. Permainan bolavoli merupakan permainan reli sehingga keputusan harus diambil sepersekian detik. Sebagai contoh saat mau menyeberangkan bola ke lapangan lawan bila berhadapan dengan *block* dari pemain lawan apa yang akan dilakukan, bisa memukul bola dengan keras, dibalik atau melakukan tipuan.

**e. Skill Execution**

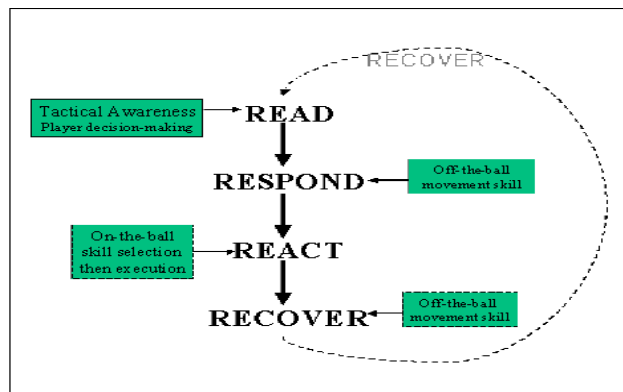
*Skill execution* disini digunakan untuk mendeskripsikan hasil nyata dari gerakan yang diperlukan sebagaimana telah digambarkan oleh guru dan terlihat dalam konteks siswa itu sendiri, serta menyadari keterbatasan siswa. Hal tersebut dipandang sebagai sesuatu yang terpisah dengan “*performance*”. Misalnya, seorang siswa yang sangat mahir melakukan *spike* bola *open*. Namun, jika pada saat permainan bola hasil pukulannya itu keluar, yang harus dipahami guru adalah mungkin saat memukul terlalu kuat, meskipun *spike* yang dilakukan masih tergolong *spike* yang luar biasa. Oleh sebab itu *skill execution* selalu dipandang dalam konteks permainan dan siswa.

**f. Performance**

Tahap ini merupakan hasil pengamatan dari proses-proses sebelumnya yang diukur berdasarkan kriteria yang bersifat individual dari siswa. Berdasarkan hal inilah pengklasifikasian bagus atau tidaknya siswa sesuai dengan ukuran ketepatan respon dan juga ukuran efisiensi teknik.

### 3. Lembar Pengamatan *Games Performance Assessment Instrument (GPAI)* dengan Kriteria *Decision Making*.

*Decision Making* ialah bagaimana kesadaran taktik dari olahragawan dalam mengambil keputusan pada bola. Sehingga *Decision Making* dalam hal ini, ialah kesadaran taktik dari siswa SMP 2 Kretek yang tergabung dalam O2SN bolavoli kabupaten Bantul tentang apa yang harus dilakukan dalam permainan, untuk belajar bagaimana melakukan keterampilan permainan. Kesadaran taktis dalam permainan ditunjukkan oleh pemain pada saat, bagaimana siswa atau olahragawan bergerak untuk mengambil keputusan yang tepat pada bola. Seorang olahragawan dalam bermain bola voli dapat membaca, merespon, melakukan reaksi, dan dapat mengembalikan bola ke lawan. Kondisi bertahan maupun menyerang olahragawan tahu keputusan apa yang akan diambil untuk mendapatkan poin maupun mencegah terjadinya poin. Olahragawan dapat mengetahui saat bola datang, ia harus dapat membaca kemana arah bola akan datang, merespon dengan gerakan yang tepat, bereaksi untuk menghasilkan eksekusi keterampilan yang sesuai, dan dapat mengembalikan bola ke lawan untuk membuat permainan lebih lanjut. Lebih lanjut dapat dilihat pada *anatomy of a game performance dalam kriteria decision making*.



**Gambar 1**  
*Anatomy of a game performance dalam kriteria decision making*  
Dr. Tim F. Hopper. (2003:8)

### 4. Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) Bolavoli

Olimpiade Olahraga Siswa Nasional atau lebih dikenal dengan O2SN merupakan suatu kegiatan bersifat kompetisi di bidang olahraga antara siswa SMP dalam lingkup wilayah atau tingkat lomba tertentu. Adapun tujuan O2SN



menurut panduan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) SMP tahun 2013 adalah :

1. Meningkatkan kecintaan dan apresiasi terhadap bidang olahraga.
2. Meningkatkan kecakapan kolaboratif dan kooperatif
3. Meningkatkan kesehatan jasmani
4. Meningkatkan mutu akademik khusus
5. Menciptakan kondisi kompetitif secara sehat
6. Melatih sifat sportivitas dan tanggung jawab
7. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga
8. Meningkatkan persatuan dan kesatuan antara siswa seluruh Indonesia

Pelaksanaan O2SN tingkat kabupaten/kota dan provinsi menjadi tanggung jawab PEMDA setempat. Pembiayaan pelaksanaan O2SN dibebankan pada APBD. Cabang olahraga bolavoli dalam O2SN memiliki peraturan yang sedikit berbeda dengan olahraga bolavoli yang dipertandingkan untuk orang dewasa. Adapun peraturan umum dan peraturan khusus. Peraturan umum memuat panitia pelaksana, peraturan, dan pakaian dan sepatu. Peraturan khusus memuat peraturan permainan dan peraturan pertandingan.

##### **5. Karakteristik Siswa SMP N 2 Kretek Peserta O2SN**

Pemain bolavoli untuk O2SN baik putra maupun putri maksimal usianya adalah 14 tahun. Berdasarkan usianya yang rata-rata berusia antara 12 sampai dengan 14 tahun, tergolong pada remaja awal. Menurut Sri Rumini (1993: 37) anak usia 12/13 sampai dengan 17/18 masih tergolong pada remaja awal. Pada masa remaja awal ini kecenderungan untuk mencari jati diri lebih tinggi. Pada masa ini mereka ingin mendapatkan pengakuan dari pihak lain di mana ingin dihargai sebagai sebuah pribadi.

Menurut Sri Rumini (1993: 37) remaja awal itu pertumbuhan fisik belum mencapai kesempurnaan demikian pula keadaan psikisnya. Masa remaja dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Berikut ini pengelompokan remaja berdasarkan karakteristiknya. Menurut Pikunas dan Ingersoll dalam Hendriati Agustiani (2006: 28-29) secara umum masa remaja dibagi menjadi tiga bagian yakni:



**a. Masa remaja awal (12-15 tahun)**

Pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orangtua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya.

**b. Masa remaja pertengahan(15-18 tahun)**

Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berfikir yang baru. Teman sebaya masih memiliki peran yang penting, namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri (*self-directed*). Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai. Selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi penting bagi individu.

**c. Masa remaja akhir (19-22 tahun).**

Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa, juga menjadi ciri dari tahap ini.

Siswa SMP N 2 Kretek yang tergabung dalam tim bolavoli sekolah memiliki karakteristik yang berbeda dengan karakteristik anak pada seusianya. Siswa SMP N 2 Kretek yang tergabung dalam tim bolavoli sekolah rata-rata berlatih sejak mereka kelas 3 atau 4 Sekolah Dasar. Komponen fisik siswa sudah terbentuk. Bila dilihat dari penampilan saat bermain bolavoli pemain dari SMP N 2 Kretek sudah seperti orang dewasa. Sehingga wajar bila mereka selalu menjadi juara.

Siswa SMP N 2 Kretek yang tergabung dalam tim bola voli mereka mempunyai kekuatan otot yang lebih dibanding rata-rata anak seusia mereka. Power siswa SMP N 2 kretek yang tergabung dalam tim bola voli sekolah juga tergolong besar. Hal itu sangat wajar bila melihat pada latihan bola voli yang dilakukan disekolah itu.



## METODE PENELITIAN

### 1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan observasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 204), "Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen.

### 2. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dari penelitian ini adalah semua siswa SMP N 2 Kretek yang tergabung dalam tim bolavoli O2SN kabupaten Bantul. Siswa SMP N 2 Kretek yang tergabung dalam tim bolavoli O2SN kabupaten Bantul berjumlah 5 (lima) siswa. Subyek penelitian digunakan semuanya, sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi.

### 3. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

#### a. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi. Pedoman observasi berisi sebuah daftar jenis kegiatan yang mungkin timbul dan akan diamati. Dalam proses observasi, pengamat tinggal memberikan skor. Adapun kisi-kisi untuk lembar pengamatan atau rubrik penilaian yang digunakan sebagai berikut:

**Tabel . 1 Kisi-kisi Instrumen Penilaian  
Kompetensi Bermain Bola voli Kriteria *decision  
making***

Konstrak	Indikator	Faktor	Ket
	<b>READ</b> ( <i>tactical awareness</i> <i>player decision making</i> )	a) Posisi saat servis b) Posisi saat teman satu regu servis, posisi belakang c) Posisi saat teman satu regu servis, posisi didepan d) Posisi saat regu lawan	Skor 1 bila memenuhi 1 deskripsi, Skor 2 bila memenuhi 2 deskripsi, Skor 3 bila memenuhi 3



Keterampilan bermain bolavoli kriteria <i>decision making</i>		servis, posisi di belakang. e) Posisi saat regu lawan servis posisi di depan.	deskripsi, Skor 4 bila memenuhi 4 deskripsi, Skor 5 bila memenuhi 5 deskripsi.
	<b>RESPOND</b> <i>Off the ball movement skill</i>	a) Respon terhadap hasil servis lawan b) Respon terhadap <i>passing</i> kawan c) Respon terhadap spike kawan d) Respon terhadap spike lawan e) Respon terhadap posisi lawan	Skor 1 bila memenuhi 1 deskripsi, Skor 2 bila memenuhi 2 deskripsi, Skor 3 bila memenuhi 3 deskripsi, Skor 4 bila memenuhi 4 deskripsi, Skor 5 bila memenuhi 5 deskripsi.
	<b>REACT</b> <i>On the ball skill selection than execution</i>	a) Menerima hasil servis lawan b) Menerima hasil bendungan lawan c) Menerima <i>spike</i> lawan d) Menerima cop lawan e) Mengejar bola hasil <i>passing</i> atau bendungan kawan yang tidak sempurna.	Skor 1 bila memenuhi 1 deskripsi, Skor 2 bila memenuhi 2 deskripsi, Skor 3 bila memenuhi 3 deskripsi, Skor 4 bila memenuhi 4 deskripsi, Skor 5 bila memenuhi 5 deskripsi.
	<b>RECOVER</b> <i>Off the ball movement skill</i>	a) Setelah melakukan servis b) Setelah menerima servis lawan c) Setelah memukul bola/ <i>spike</i>	Skor 1 bila memenuhi 1 deskripsi, Skor 2 bila memenuhi 2 deskripsi, Skor 3 bila memenuhi 3





		d) Setelah membendung bola e) Setelah mengejar bola	deskripsi, Skor 4 bila memenuhi 4 deskripsi, Skor 5 bila memenuhi 5 deskripsi.
--	--	--	--

Validitas dan reliabilitas dari produk dapat diperoleh dengan dua macam cara. Pertama, validitas dari lembar observasi yang disusun didapatkan dari penilaian pakar atau dengan istilah lain adalah validitas isi. Untuk mendapatkan validitas isi, lembar observasi sebelumnya dinilai kepada para pakar bolavoli. Pakar bolavolinya ialah: bapak Pitung Handoko, dan Sunarno, S. Pd. Bapak Pitung Handoko merupakan pelatih bolavoli senior di DIY, bapak Sunarno merupakan pelatih bola voli O2SN yang membawa kabupaten bantul juara baik ditingkat SD maupun SMP, beliau juga sering membawa atlit bola voli O2SN ditingkat nasional.

Kedua adalah reliabilitas, reliabilitas dalam penelitian ini didapatkan dengan model *IntertesterReliability (Objectivity)*. Lembar observasi dinyatakan reliable dengan cara membandingkan hasil penilaian dari para pakar bola voli. Lembar observasi yang tersusun terlebih dahulu dinilai pada pakar bolavoli. Kemudian untuk mencari reliabilitas dilakukan uji coba di Klub BAJA '78. Memilih klub BAJA 78 untuk uji coba instrumen karena mempunyai karakteristik yang hampir sama. Adapun kesamaan itu seperti usia, waktu latihan dan kemampuan keterampilan bola voli. Adapun reliabilitasnya ialah 0,890.

#### **b. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan melakukan observasi pada unjuk kerja siswa SMP N 2 Kretek yang tergabung dalam O2SN saat bermain bolavoli.

#### **4. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data pada penelitian ini dengan : (1) Menganalisis hasil pengamatan *decision making* siswa SMP N 2 Kretek, (2) Hasil yang diperoleh dipersentase dengan perhitungan rumus:



$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

DP = Deskriptif Persentase (%)

n = Skor empirik (skor yang diperoleh).

N = Skor ideal / jumlah total nilai responden.

(Suharsimi Arikunto, 1993:186).

(3) Persentase yang diperoleh ditafsirkan ke dalam kualitatif. Adapun kriterianya dibagi menjadi 4 yaitu “kurang”, “cukup”, “baik”, dan “baik sekali”.

**Tabel 2**

**Kriteria Penggolongan Kompetensi Bermain Bolavoli**

Prosentase	Kategori
Persentase 76%-100%	Baik Sekali
Persentase 51%-75%	Baik
Persentase 26%-50%	Cukup
Persentase kurang dari 26 %	Kurang

Sumber Suharsimi Arikunto (2010:192)

## 5. Hasil Penelitian

Adapun hasil tes kompetensi *DecisionMaking* Siswa Putri SMP N 2 Kretek yang tergabung dalam Tim Bolavoli O2SN Kabupaten Bantul Tahun 2014 dengan lembar pengamatan GPAI antara lain :

**Tabel 3**

**Deskripsi Hasil Kompetensi *DecisionMaking* Siswa Putri SMP N 2 Kretek yang tergabung dalam Tim Bola voli O2SN Kabupaten Bantul Tahun 2014**

ATLET	KRITERIA				SCORE
	<i>Read</i>	<i>Respond</i>	<i>React</i>	<i>Recover</i>	
Dwi Patgawati	4	4	4	4	16
Intan Nurmala	5	3	4	4	16
Rona Herjulia Rusdi	4	4	4	4	16
Endang Setyaningrum	3	3	3	3	12
Nathaniela Tiara Dewi	3	3	3	3	12



Adapun persentase dari hasil penelitian kompetensi *DecisionMaking* Siswa Putri SMP N 2 Kretek yang tergabung dalam Tim Bolavoli O2SN Kabupaten Bantul Tahun 2014 dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

**Tabel. 4**  
**Porsentase Kompetensi *DecisionMaking* Siswa Putri SMP N 2 Kretek yang tergabung dalam Tim Bolavoli O2SN Kabupaten Bantul Tahun 2014**

No	Porsentase	Kategori	Frekuensi
1	Persentase 76%-100%	Baik Sekali	3
2	Persentase 51%-75%	Baik	2
3	Persentase 26%-50%	Cukup	0
4	Persentase kurang dari 26 %	Kurang	0

## 6. Pembahasan

Kompetensi *decesion making* Siswa Putri SMP N 2 Kretek yang tergabung dalam Tim Bolavoli O2SN Kabupaten Bantul Tahun 2014, terdapat tiga siswa yang mempunyai *decesion making* baik sekali. Tiga siswa ini telah berlatih bola voli sejak sekolah dasar, dan telah menjuarai kejuaraan O2SN tingkat propinsi. Latihan yang diberikan oleh bapak sunarno pada waktu sekolah dasar memang sudah mengarah pada kesadaran taktik bermain bola voli bagaimana bergerak dan mengambil keputusan pada bola. Setelah SMP ketiga siswa kembali dilatih oleh bapak Sunarno dan Gery Noviyanto. Pola latihan yang sama semakin membuat ketiga siswa ini matang dalam bermain bola voli, sehingga wajar bila ketiga siswa ini mempunyai kompetensi *decesion making* yang sangat baik. Selain itu ketiga siswa ini mendapatkan dukungan dari orang tua, ketganya rajin latihan. Pengalaman bertanding ketiga siswa ini sudah tergolong banyak, mulai dari kejuaraan-kejuaraan tingkat Sekolah Dasar hingga antar klub. Terbukti tahun 2014 ini ketiga siswa yakni: Dwi Patgawati, Intan Nurmalasari, dan Rona Herjulia Rusdi, menjadi atlet POPDA untuk kabupaten bantul yang diasana rata-rata dari siswa SMA. Selain itu juga Dwi Patgawati dan Intan Nurmalasari tahun ini juga mewakili kontingen O2SN Daerah Istimewa Yogyakarta.



Kategori baik terdapat dua siswa. Ketiga siswa ini juga memulai latihan sejak sekolah dasar, prestasinya juga sama baiknya dengan yang tergolong sangat baik. Bila dilihat dari hasil poin yang diperoleh saat diobservasi juga tidak memperlihatkan perbedaan yang mencolok.

## 7. Kesimpulan

Hasil penelitian kompetensi *Decision Making* Siswa Putri SMP N 2 Kretek yang tergabung dalam Tim Bolavoli O2SN Kabupaten Bantul Tahun 2014 ialah: 3 siswa dalam kategori baik sekali dan 2 siswa dalam kategori baik.

## 8. Daftar Pustaka

- Hendri Agustian (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Slade Dennis (2009) *Transforming Play Teaching Tactics and Game Sense*. The United State of America: Human Kinetics
- Sri Rumini. (1993) *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UPT Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Udin Syaefudin Saud. (2011) *Pengembangan Profesi Guru*. Bandung. Alfabeta



## **IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR DASAR GERAK PENCAK SILAT PADA MAHASISWA PJKR BERSUBSIDI DI FIK UNY**

Oleh:  
Nur Rohmah Muktiani

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: nur\_rohmahk@uny.ac.id

Penelitian diawali adanya keinginan untuk dapat mewujudkan pembelajaran dasar gerak pencaksilat yang berkualitas. Langkah awal adalah memiliki data tentang analisis kebutuhan terutama mengenai faktor kesulitan belajar yang akan menentukan proses desain pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor-faktor kesulitan belajar pada pembelajaran dasar gerak pencaksilat.

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif menggunakan metode survey dengan instrumen berupa angket. Subyek penelitian adalah mahasiswa prodi PJKR kelas A dan B angkatan 2011 FIK UNY yang baru saja mengikuti perkuliahan dasar gerak pencak silat. Analisis data menggunakan analisis diskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian bahwa kesulitan belajar bersumber dari faktor materi sebesar 50,63%, bersumber dari faktor dirisendiri sebesar 27,53%, bersumber dari faktor Dosen sebesar 12,06 %, dan bersumber dari faktor luar sebesar 9,78.

Kata Kunci: Pencak silat, mahasiswa

### **PENDAHULUAN**

Kurikulum sekolah saat ini guru penjas diharapkan bisa mengajar materi beladiri di sekolah. Pembelajaran mata kuliah Dasar gerak Pencak silat merupakan jantung dari proses penyiapannya. Untuk itu perlu Upaya meningkatkan kualitas pembelajaran agar bersifat kompleks dan dinamis. Upaya peningkatan dapat dilakukan dalam berbagai aspek, antara lain dalam hal sumber daya manusia, fasilitas, kurikulum, proses pembelajaran, dan lain-lain. Usaha peningkatan kualitas dilakukan dengan maksud agar para mahasiswa dapat mengalami proses belajar yang lebih kondusif sehingga mahasiswa mampu mencapai kompetensi tertentu.

Untuk dapat melakukan upaya peningkatan kualitas yang lebih tepat, maka dosen sebaiknya mengetahui terlebih dahulu dengan melakukan analisis instruksional dengan mengidentifikasi kebutuhan di lapangan. Studi pendahuluan mengenai karakteristik pembelajaran sangat mendukung yakni menyajikan data-data nyata yang dibutuhkan untuk menyikapi dan memutuskan dalam pembuatan desain pembelajaran.



Kenyataan di lapangan Guru penjas tidak berani memberikan materi pencaksilat karena guru tidak menguasai materi. Apalagi peraturan pertandingan pencaksilat. Kadang guru ditugaskan sebagai pendamping pesilat sewaktu dalam kejuaraan, guru merasa bingung dan kurang percaya diri.

Untuk dapat mengajar dengan baik guru wajib menguasai materi bahan ajarnya. Olehkarena itu sangat diharapkan didalam proses perkuliahan dasar gerak Pencaksilat ini mahasiswa mampu menguasai materi pencaksilat. Apabila mahasiswa telah memiliki kemampuan penguasaan materi maka mahasiswa kelak akan siap menyampaikan materi pencaksilat ke siswanya dalam situasi proses pembelajaran penjas yang kondusif.

Materi perkuliahan pencak silat dipilih sesuai dengan tujuan dan kompetensi yang diharapkan. Karakteristik materi pencaksilat yang unik, dimana banyak istilah-istilah dalam pencak silat yang perlu dipahami, gambaran keseluruhan tentang gerak yang dimaksud, dan berbagai keterangan yang dibutuhkan. Dalam proses pembelajaran praktik, dosen juga selalu dituntut untuk mendemonstrasikan keterampilan yang diajarkan sebelum mahasiswa melakukan, agar tidak terjadi salah pengertian. Pada hal, seorang dosen dapat mengajar beberapa kelas dalam satu hari, sehingga hal ini tentu saja sangat melelahkan, selain juga banyak menyita waktu selama proses pembelajaran praktik berlangsung. Selain itu fasilitas tempat yang tidak begitu luas dengan jumlah mahasiswa yang lebih dari 50 orang menjadikan siswa kesulitan sendiri ketika harus memperhatikan contoh gerakan dari dosen.

Dari uraian di atas, maka penting untuk melakukan penelitian mengenai identifikasi faktor-faktor kesulitan belajar dasar gerak pencaksilat bagi mahasiswa PJKR FIK UNY.

### **Belajar**

Sebuah kegiatan dilakukan seseorang sering dapat kita saksikan yaitu ketika seseorang tersebut melakukan usaha untuk meningkatkan kemampuan diri. Usaha tersebut sering dikenal dengan istilah sedang melakukan kegiatan belajar. Banyak sekali perilaku yang dapat dilihat misalnya membaca, menulis, mengamati, mencoba, berlatih, bertanya, diskusi, wisata dll. Banyak sekali pendapat tentang definisi belajar seperti yang disampaikan Oleh Bower (1986: V), bahwa ada ratusan teori belajar ditinjau dari berbagai sudut pandang atau





prespektif baru, gagasan, fenomena, eksperimen, dan investigasi secara langsung dengan berbagai metode. Belajar erat kaitannya dengan perubahan tingkah laku. Sedangkan studi mengenai perubahan tingkah laku adalah psikologi belajar. Psikologi belajar meletakkan dasar-dasar lahirnya teori belajar, yakni teori yang berusaha menjelaskan tentang mengapa terjadi perubahan tingkah laku pada individu.

Pendapat Mohammad Ali dalam Sri Widistuti (2009:10) mengatakan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan perilaku akibat interaksi individu dengan lingkungan. Pendapat lain yang disampaikan oleh Sugihartono dkk (2007:74) mengatakan bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai interaksi individu dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Belajar merupakan suatu perubahan dimana perubahan itu untuk memenuhi kebutuhannya yang disesuaikan dengan lingkungannya. Bahkan Reber dalam (Sugihartono, dkk 2007:74) juga mendefinisikan belajar dalam dua hal, *pertama*, belajar sebagai proses memperoleh pengetahuan dan *kedua*, belajar sebagai perubahan kemampuan bereaksi yang relatif langgeng sebagai hasil latihan yang diperkuat.

Teori belajar *Behaviorist* memandang belajar sebagai perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara stimulus dan respon. Hal yang dapat mempengaruhi stimulus dan respon adalah penguatan (*reinforcement*) yaitu apa saja yang dapat memperkuat timbulnya respon. Menurut Bower 1981: 173; Heinich, 1985: 13; Criswell, 1989:7; Asri, 2003: 24 dapat disimpulkan bahwa dari semua pendukung teori tingkah laku, teori Skinnerlah yang paling besar pengaruhnya terhadap teori belajar.

Teori belajar *Cognitivist* memandang hasil belajar bukan hanya melibatkan stimulus dan respon, namun mementingkan pula proses belajar dari pada hasil belajar. Teori ini memandang belajar merupakan proses internal yang mencakup ingatan, retensi, pengolahan informasi, emosi, dan faktor-faktor lain. Belajar merupakan aktifitas yang melibatkan proses berpikir yang kompleks. Menurut peaget (Asri ,2003:36) bahwa proses belajar akan terjadi jika mengikuti tahap-tahap asimilasi, akomodasi, dan ekuilibراسi(penyeimbangan). Proses asimilasi merupakan proses pengintegrasian atau menyatukan informasi baru ke dalam struktur kognitif yang telah dimiliki siswa. Proses akomodasi merupakan proses penyesuaian struktur kognitif kedalam situasi yang baru. Sedangkan



proses ekuilibrasi adalah penyesuaian berkesinambungan antara asimilasi dan akomodasi. Hal senada diungkapkan oleh Heinich (1996:17) bahwa dengan teori belajar kognitif dari Peaget, akan ada proses bertahap dalam penerimaan materi ke otak sesuai dengan kemampuan siswa. Teori kognitif lain yang berpengaruh adalah Teori Belajar Bermakna Ausubel karena struktur organisasional yang ada dalam ingatan seseorang yang mengintegrasikan unsur-unsut terpisah kedalam suatu unit konseptual.

Teori *Constructivist* merupakan teori belajar yang menekankan pada pengalaman siswa, tidak semata pengetahuan kognitif (Heinich, 1996:17). Pandangan konstruktivistik, bahwa realitas ada pada pikiran seseorang. Manusia mengkonstruksi dan mengintegrasikannya berdasarkan pada pengalaman. Manusia dapat mengetahui sesuatu dengan melibatkan inderanya, melalui interaksi dengan obyek dan lingkungan. Teori belajar konstruktivistik Menurut Muhammad (2004: 2), bahwa siswa itu sendiri yang harus secara pribadi menemukan dan menerapkan informasi kompleks, mengecek informasi baru dibandingkan dengan aturan lama dan memperbaiki aturan itu apabila tidak sesuai lagi. Karena penekanan pada siswa sebagai siswa yang aktif, maka strategi konstruktivistik ini sering disebut pengajaran berpusat pada siswa.

Perlu diingat bahwa tidak ada satu proses belajarpun pun yang ideal untuk segala situasi, dan cocok untuk semua siswa. Cara belajar sangat ditentukan oleh sebuah system informasi yang akan dipelajari siswa dengan satu macam proses belajar dan informasi yang sama mungkin akan dipelajari siswa lain melalui proses yang berbeda. Teori ini dikembangkan diantaranya dengan pendekatan-pendekatan yang berorientasi pada pemrosesan informasi.

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses atau usaha dari individu yang berupa pengalaman untuk memperoleh perubahan-perubahan dalam hidupnya. prestasi dalam hidup manusia merupakan hasil dari belajar. Hasil belajar dapat dinyatakan sebagai suatu kecakapan, suatu kebiasaan, sikap, suatu pengertian, sebagai pengetahuan, apresiasi sebagai hasil pengalaman.

### **Belajar keterampilan**

Menurut Sugiyanto (2001: 82) gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori di dalam domain psikomotor. Gerakan keterampilan merupakan



salah satu kategori gerakan yang di dalam melakukannya diperlukan koordinasi dan kontrol tubuh secara keseluruhan atau sebagian tubuh. Tingkat koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukannya cukup kompleks. Koordinasi dan kontrol tubuh yang baik akan meningkatkan keterampilan dalam melakukan gerakan. Keterampilan gerak bisa diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Semakin baik penguasaan gerak keterampilan, maka pelaksanaannya akan semakin efisien. Dengan kata lain bahwa efisiensi pelaksanaan diperlukan untuk melakukan gerakan keterampilan. Efisiensi pelaksanaan bisa dicapai apabila secara mekanis gerakan dilakukan dengan benar. Apabila gerakan keterampilan bisa dikuasai, maka yang menguasai dikatakan terampil.

Menurut Fitts dan Postner (dalam Sugiyanto, 2001: 94) mengemukakan bahwa proses belajar gerak keterampilan terjadi dalam 3 fase belajar yaitu:

a. Fase kognitif

Fase kognitif merupakan fase awal dalam belajar gerak keterampilan. Fase awal ini disebut kognitif karena perkembangan yang menonjol terjadi pada diri pelajar menjadi tahu tentang gerakan yang dipelajari, sedangkan penguasaan gerakannya sendiri masih belum baik karena masih dalam taraf mencoba-coba gerakan. Proses belajar diawali dengan aktif berpikir tentang gerakan yang dipelajari. Siswa berusaha mengetahui dan memahami gerakan dari informasi yang diberikan kepadanya. Informasi bisa bersifat verbal atau bersifat visual. Informasi yang ditangkap oleh indera kemudian diproses dalam mekanisme perseptual. Mekanisme perseptual berfungsi untuk menangkap makna informasi. Dari fungsi ini siswa memperoleh gambaran tentang gerakan yang dipelajari.

b. Fase Asosiatif

Fase asosiatif disebut juga fase menengah. Ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana siswa sudah mampu melakukan gerakan-gerakan dalam bentuk rangkaian yang tidak tersendat-sendat pelaksanaannya. Dengan tetap mempraktikkan berulang-ulang, pelaksanaan gerakan akan menjadi semakin efisien, lancar, sesuai dengan keinginannya dan kesalahan gerakan semakin berkurang.



Pada fase ini merangkaikan bagian-bagian gerakan menjadi rangkaian gerakan secara terpadu merupakan unsur penting untuk menguasai berbagai gerakan keterampilan. Setelah rangkaian gerakan bisa dilakukan dengan baik maka siswa segera bisa dikatakan memasuki fase belajar yang disebut fase otonom.

c. Fase otonom

Fase otonom bisa dikatakan sebagai fase akhir dalam belajar gerak. Fase ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana siswa mampu melakukan gerakan keterampilan secara otomatis. Fase ini dikatakan sebagai fase otonom karena siswa mampu melakukan gerakan keterampilan tanpa terpengaruh walaupun pada saat melakukan gerakan keterampilan siswa harus memperhatikan hal-hal lain selain gerakan yang dilakukan. Hal ini bisa terjadi karena gerakannya sendiri sudah bisa dilakukan secara otomatis.

Untuk mencapai fase otonom diperlukan praktik berulang-ulang secara teratur. Setelah dicapai fase otonom kelancaran dan kebenaran gerakan masih dapat ditingkatkan, namun peningkatannya tidak lagi secepat pada fase-fase belajar sebelumnya. Pada fase ini dikatakan gerakan sudah menjadi otomatis, untuk mengubah bentuk gerakan cukup sulit. Untuk mengubahnya perlu ketekunan.

### **Pengertian Pembelajaran**

Belajar dan pembelajaran tentunya memiliki perbedaan arti, namun erat sekali. Kadang seseorang tidak menyadari akan definisi belajar dan pembelajaran ini berbeda. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003, Pasal 1 butir 20). Pendapat Udin S. Winataputra (2008:18) pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Gagne, Briggs dan Wager berpendapat tentang pembelajaran sebagaimana dikutip oleh Udin S. Winataputra (1992:3) sebagai berikut: Pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa. (*Instruction is a set of events that affect learners in such a way that learning is facilitated*). Pembelajaran



pada hakekatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam interaksi tersebut banyak sekali faktor yang mempengaruhinya, baik faktor internal yang datang dari dalam diri individu, maupun faktor eksternal yang datang dari lingkungannya atau dari luar individu ( Mulyasa.E, 2006: 100).

Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran, serta pembelajaran adalah upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik. (Oemar Hamalik. 2008:57-61). Dilengkapi oleh Sukintaka (2001: 29) mengatakan bahwa pembelajaran mengandung pengertian bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi disamping itu, juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya. Jadi di dalam suatu peristiwa pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersama, yaitu pertama ada satu pihak yang memberi dan pihak yang lain menerima. Oleh sebab itu, dalam peristiwa tersebut dapat dikatakan terjadi proses interaksi edukatif.

Secara umum pembelajaran merupakan suatu pelajaran yang bersifat sadar tujuan, serta sistematis terarah pada perubahan tingkah laku menuju kearah kedewasaan anak didik. Jadi dari berbagai macam pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran adalah proses interaksi atau timbal balik antara guru dan siswa dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai, sedangkan perubahan perilaku sebagai perubahan hasil pembelajaran adalah perilaku secara keseluruhan, jadi bukan hanya salah satu saja. atau dapat diartikan pembelajaran adalah usaha untuk mengkondisikan seseorang agar melakukan kegiatan belajar.

### **Kesulitan Belajar**

Aktivitas setiap individu berbeda dan tidak selamanya berlangsung lancar. Kadang ada individu yang membutuhkan bantuan didalam memahami sebuah materi. Kesulitan belajar merupakan kondisi dalam proses belajar yang ditandai adanya hambatan-hambatan untuk mencapai tujuan belajar dan ditandai adanya prestasi yang rendah.

Sumber kesulitan belajar dapat bersumber dari berbagai sumber seperti apa yang disampaikan oleh Sumadi Suryabrata(1987:249) membagi faktor kesulitan belajar dalam dua kategori yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri



pelajar (faktor sosial dan faktor nonsosial) dan faktor-faktor berasal dari dalam diri pelajar (psikologis dan fisiologis).

Hal yang mempengaruhi belajar sesuai pendapat Ws. Winkel (1983:24-43) bahwa faktor yang mempengaruhi belajar dibagi menjadi lima kategori yaitu pihak murid, guru, sekolah sebagai system social, sekolah sebagai sistem institute, dan factor situasional.

Sejalan dengan pernyataan diatas bahwa faktor kesulitan belajar di perguruan tinggi berjalan seiring dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya dalam belajar. Faktor penyebab kesulitan belajar secara umum bersumber dari mahasiswa sendiri, dosen, lingkungan, dan materi.

### **Mata kuliah Dasar Gerak Pencak Silat**

Mata kuliah dasar gerak pencak silat di FIK terdiri dari 1 SKS praktik merupakan suatu mata kuliah yang bermateri seni beladiri yang terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali, yang memiliki empat aspek sebagai satu kesatuan. Keempat aspek tersebut adalah aspek mental spiritual, seni, olahraga, dan beladiri.

Materi praktik terdiri dari pembentukan sikap pasang, teknik dasar serangan, belaun, dan teknik lanjutan. Pencak silat memiliki banyak istilah-istilah yang perlu dipahami, gambaran keseluruhan tentang gerak yang dimaksud, dan berbagai keterangan yang dibutuhkan. Banyak sekali teknik yang berkaitan untuk dapat menguasai teknik lanjutan. Kemampuan dalam serangan dan hindaran akan menjadikan gerakan sebab akibat. Kemampuan dalam berstrategi dan taktik sangat mempengaruhi hasil. Dari materi tersebut diharapkan siswa menguasai materi dan dikemudian hari ketika telah berprofesi jadi guru pendidikan jasmani dapat menerapkan pembelajaran dengan materi beladiri pencak silat di sekolah.

### **Metode Penelitian**

Desain penelitian ini merupakan penelitian diskriptif karena bermaksud untuk meneliti dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena tertentu dan berusaha memberi sesuatu gambaran secermat mungkin mengenai suatu keadaan. Menurut Sutrisno Hadi, (1990:3) bahwa penelitian





deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata melukiskan keadaan obyek atau peristiwa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, artinya dalam penelitian ini tidak menguji hipotesis. Menurut Suharsimi Arikunto (2006) survei adalah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Instrumen yang dipergunakan berupa angket atau kuisioner yang berupa sejumlah pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden. validitas yang dipergunakan adalah validitas konstruksi dan reliabilitas jawaban. Populasinya adalah seluruh mahasiswa PJKR A dan B angkatan 2011 sejumlah 103 mahasiswa yang selesai mengikuti perkuliahan Dasar gerak Pencak silat. Sampel yang digunakan adalah seluruh anggota populasi yang di sebut sampel total.

Teknik pengambilan data menggunakan angket atau kuisioner yang berupa sejumlah pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk diisi sesuai keadaannya. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis diskriptif dengan persentase. Untuk mengetahui persentase mahasiswa yang mengalami kesulitan dan tidak dilakukan dengan langkah Editing, tabulasi data, dan analisis butir data dari tabel induk.

## Hasil penelitian dan pembahasan

### A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Berikut hasil penelitian:

#### 1. Kesulitan belajar secara umum pada pembelajaran pencak silat

Dari 103 data yang masuk Kesulitan belajar pencak silat yang dirasakan mahasiswa PJKR A dan B angkatan tahun 2011. Selengkapnya bisa dilihat di tabel 1.

Tabel 1. Kesulitan belajar pencak silat pada mahasiswa PJKR

N	Faktor bersumber dari	Butir	Frek	Persentase
1	Diri sendiri	12	242	27,53
2	Dosen	9	106	12,06
3	Faktor luar/ lingkungan	3	86	9,78
4	Materi	16	445	50,63



Jumlah	40	879	100
--------	----	-----	-----

Dari data di atas dapat dibaca dengan jelas akan sumber kesulitan yang dirasakan. Menurut mahasiswa yang mengalami kesulitan bersumber dari faktor diri sendiri diketahui ada 27,53 % , bersumber dari dosen sebesar 12,06%, bersumber dari faktor luar/lingkungan sebesar 9,78%, dan bersumber dari materi pencaksilat tersebut sebesar 50,63%.

## 2. Kesulitan belajar dari mahasiswa PJKR A

Dari 53 mahasiswa PJKR A diketahui merasa kesulitan belajar pencaksilat yang bersumber dari diri sendiri sebanyak 27,60%, bersumber dari dosen sebesar 13,08%, bersumber dari luar sebesar 10,77 dan bersumber dari materi pencak silat sebesar 48,46%. Untuk lebih lengkapnya dapat dibaca di tabel 2.

Tabel 2. Kesulitan belajar pencak Silat mahasiswa PJKR A

No	Faktor bersumber dari	N	frek	Persentase
1	Diri sendiri	53	108	27,60
2	Dosen	53	51	13,08
3	Faktor luar/lingkungan	53	42	10,77
4	Materi	53	189	48,46
Jumlah			390	100

## 3. Kesulitan belajar pencak silat mahasiswa PJKR B

Kesulitan belajar pencak silat pada mahasiswa PJKR B dapat dibaca di tabel 3 berikut:

Tabel 3. Kesulitan belajar pencak Silat mahasiswa PJKR B

No	Faktor bersumber dari	N	frek	Persentase
1	Diri sendiri	50	134	27,40
2	Dosen	50	55	11,25
3	Faktor luar/lingkungan	50	44	9,00
4	Materi	50	256	52,35
Jumlah			489	100

Dari 50 mahasiswa PJKR B diketahui merasa kesulitan belajar pencaksilat yang bersumber dari diri sendiri sebanyak 27,40%,



bersumber dari dosen sebesar 11,25%, bersumber dari luar sebesar 9.00% dan bersumber dari materi pencak silat sebesar 53,35%.

#### 4. Kesulitan belajar bersumber dari faktor diri sendiri

Berikut adalah sumber kesulitan belajar pencaksilat dari mahasiswa PJKR A yang bersumber dari diri sendiri secara lengkap pada tabel 4.

Tabel 4. Kesulitan belajar bersumber dari faktor diri sendiri, mahasiswa kelas PJKR A

1. Tidak percaya diri untuk belajar pencaksilat	9	53	16.98
2. Tidak tertarik belajar	2	53	3.77
3. Tidak memiliki keterampilan awal	27	53	50.94
4. Memiliki kondisi fisik yang kurang mendukung	6	53	11.32
5. Merasa Takut sakit akibat belajar Pencaksilat	2	53	3.77
6. Kekurangan keterampilan berbahasa/komunikasi	19	53	35.85
7. Sulit memahami istilah pencaksilat	10	53	18.87
8. Malas mencari sumber belajar	11	53	20.75
9. Merasa belum siap untuk mengikuti pembelajaran	3	53	5.66
10. Penggunaan seragam pencaksilat	17	53	32.08
11. Kesulitan karena Jenis kelamin	1	53	1.89
12. Tidak menyukai pencak silat	1	53	1.89

Berikut adalah sumber kesulitan belajar pencaksilat dari mahasiswa PJKR B yang bersumber dari diri sendiri secara lengkap pada tabel 5.

Tabel 5. Kesulitan belajar bersumber dari diri sendiri, kelas PJKR Bangkatan 2011.

Butir kesulitan karena	frek	N	Persentase
1. Tidak percaya diri untuk belajar pencaksilat	11	50	22
2. Tidak tertarik belajar	4	50	8
3. Tidak memiliki keterampilan awal	34	50	68
4. Memiliki kondisi fisik yang kurang mendukung	7	50	14
5. Merasa Takut sakit akibat belajar Pencaksilat	9	50	18
6. Kekurangan keterampilan berbahasa/komunikasi	13	50	26
7. Sulit memahami istilah pencaksilat	18	50	36



8. Malas mencari sumber belajar	15	50	30
9. Merasa belum siap untuk mengikuti pembelajaran	2	50	4
10. Penggunaan seragam pencak silat	13	50	26
11. Kesulitan karena Jenis kelamin	3	50	6
12. Tidak menyukai pencak silat	5	50	10

#### 5. Kesulitan belajar bersumber dari faktor Dosen

Berikut adalah sumber kesulitan belajar pencak silat dari mahasiswa PJKR A yang bersumber dari faktor dosen secara lengkap pada tabel 6 dan pada mahasiswa PJKR B pada tabel 7

Tabel 6. Kesulitan belajar bersumber dari faktor dosen, kelas PJKR A

Butir kesulitan karena	frekuensi	Jumlah mhs	Persentase
13. Metode mengajar	6	53	11.32
14. Demonstrasi gerakan	4	53	7.55
15. Aba-aba atau instruksi	10	53	18.87
16. Koreksi	5	53	9.43
17. Humoris	8	53	15.09
18. Suara terdengar jelas	3	53	5.66
19. Interaksi	9	53	16.98
20. Tugas-tugas pembelajaran	4	53	7.55
21. Penampilan dosen	2	53	3.77

Tabel 7. Kesulitan belajar bersumber dari faktor dosen, kelas PJKR B

Butir kesulitan karena	frekuensi	Jumlah mhs	Persentase
13. Metode mengajar	11	50	22.00
14. Demonstrasi gerakan	4	50	8.00
15. Aba-aba atau instruksi	3	50	6.00
16. Koreksi	1	50	2.00
17. Humoris	2	50	4.00
18. Suara terdengar jelas	4	50	8.00
19. Interaksi	15	50	30.00



20. Tugas-tugas pembelajaran	13	50	26.00
21. Penampilan dosen	2	50	4.00

### 6. Kesulitan belajar bersumber dari faktor Luar

Berikut adalah sumber kesulitan belajar pencaksilat dari mahasiswa PJKR A yang bersumber dari faktor luar/lingkungan secara lengkap pada tabel 8 dan mahasiswa PJKR B pada tabel 9.

Tabel 8. Faktor kesulitan belajar bersumber dari faktor luar pada mahasiswa kelas PJKR A

Butir kesulitan	frekuensi	N	Persentase
22. Fasilitas/hall	18	53	33.96
23. Alat-alat pembelajaran	22	53	41.51
24. Dilarang belajar Pencak silat	2	53	3.77

Tabel 9. Faktor kesulitan belajar bersumber dari faktor luar pada mahasiswa kelas PJKR B

Butir kesulitan	frekuensi	N	Persentase
22. Fasilitas/hall	16	50	32.00
23. Alat-alat pembelajaran	26	50	52.00
24. Dilarang belajar Pencak silat	2	50	4.00

### 7. Kesulitan belajar bersumber dari faktor Materi Pembelajaran

Berikut adalah sumber kesulitan belajar pencaksilat dari mahasiswa PJKR A yang bersumber dari faktor materi secara lengkap pada tabel 10 dan pada mahasiswa B pada tabel 11..

Tabel 10. Faktor kesulitan belajar bersumber dari faktor materi, mahasiswa kelas PJKR A

Butir Kesulitan	frekuensi	N	Persentase
25. Memahami arti, tujuan, dan fungsi	4	53	7,55
26. Memahami konsep	13	53	24,53
27. Memahami istilah/nama gerakan	14	53	26,42
28. Sikap tegak	0	53	0
29. Sikap Pasang	2	53	3,77
30. Kuda-kuda	1	53	1,89
31. Aplikasi teknik serangan (berpasangan)	10	53	18,87
32. Pola langkah	15	53	28,30
33. Serangan lengan dan tangan	3	53	5,66



34. Serangan tungkai dan kaki	12	53	22,64
35. Teknik Jatuhan	20	53	37,74
36. Teknik Hindaran(elak, tangkis,hindar)	9	53	16,98
37. Aplikasi teknik hindaran (berpasangan)	11	53	20,75
38. Taktik	18	53	33,96
39. Peraturan Pertandingan	29	53	54,72
40. Jurus Baku	28	53	52,83

**Tabel 11. Faktor kesulitan belajar bersumber dari faktor materi, kelas  
 PJKR B mahasiswa angkatan 2011.**

Butir Kesulitan	frekuensi	N	Persentase
25. Memahami arti, tujuan, dan fungsi	14	50	28
26. Memahami konsep	22	50	44
27. Memahami istilah/nama gerakan	21	50	42
28. Sikap tegak	1	50	2
29. Sikap Pasang	1	50	2
30. Kuda-kuda	3	50	6
31. Aplikasi teknik serangan (berpasangan)	11	50	22
32. Pola langkah	19	50	38
33. Serangan lengan dan tangan	10	50	20
34. Serangan tungkai dan kaki	18	50	36
35. Teknik Jatuhan	25	50	50
36. Teknik Hindaran(elak, tangkis,hindar)	8	50	16
37. Aplikasi teknik hindaran (berpasangan)	15	50	30
38. Taktik	21	50	42
39. Peraturan Pertandingan	36	50	72
40. Jurus Baku	31	50	62

## B. Pembahasan

Tujuan utama dari pembelajaran tentunya adalah tercapainya kompetensi pembelajaran yang diharapkan. Dalam proses pembelajaran sudah selayaknya dikondisikan menjadi pembelajaran yang menyenangkan. Mahasiswa mampu menguasai materi dengan sangat baik melalui proses pembelajaran yang menyenangkan. Namun jika terjadi beberapa kesulitan dosen/guru wajib menelusur dan sadar diri faktor apa saja yang menyebabkan kesulitan tersebut. Kemudian diharapkan mampu merancang pembelajaran yang tepat.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesulitan belajar yang paling dirasakan oleh mahasiswa PJKR A dan B secara keseluruhan adalah bersumber dari faktor materi, diri sendiri, dosen, serta yang bersumber dari faktor luar





Kesulitan belajar yang bersumber dari Faktor materi sebesar 50,63 % mahasiswa merasakan kesulitan pada materi Dasar gerak pencak silat. Kesulitan terbesar mahasiswa mengenai materi adalah mengenai jurus baku, peraturan pertandingan, konsep, nama/istilah, taktik dan teknik jatuhan. Materi pencak silat praktik sebenarnya merupakan gerakan alami beladiri. Namun gerakan-gerakan tersebut amat banyak dan memiliki nama teknik sendiri-sendiri agar kita dapat memahami bila akan dikomunikasikan. Walau gerakan pencak silat alami namun jika gerakan tersebut mau diaplikasikan ataupun hendak dirangkai agar gerakannya menjadi efisien efektif, maka memerlukan pemikiran yang lebih. Logika gerak berdasarkan biomekanikanya menuntut pemahaman akan hukum-hukum fisika. Pemahaman konsep inilah yang kadang juga menyulitkan siswa. Penyebab lain adalah gerakan-gerakan pencaksilat kadang memerlukan aktifitas otot besar yang jarang digunakan seperti di gerakan teknik-teknik tendangan, dan kekomplekan teknik jatuhan. Pemberian materi dengan lebih jelas dan memberikan kesempatan berlatih sebanyak-banyaknya dengan memberikan pendampingan, diskusi mengenai konsep taktik dan sebagainya tentunya sangat dibutuhkan untuk mengatasi kesulitan mengenai materi tersebut. Pemanfaatan media pembelajaran, alat-alat bantu, dan ruang yang leluasa akan sangat membantu mempercepat mencapai tujuan.

Kesulitan yang bersumber dari diri sendiri yang sangat menonjol karena tidak memiliki keterampilan awal, kurang mudah berkomunikasi, kadang mahasiswa merasakan kesulitan namun malas mencari tahu/mencari sumber belajar. Hal ini ada hubungannya dengan kesiapan mahasiswa untuk belajar di Perguruan tinggi. Pembelajaran andragogi/orang dewasa dirasa asing bagi mahasiswa sekarang. Mahasiswa sudah menyadari tidak memiliki kemampuan awal maka harus lebih keras belajar, berlatih dan mencari sumber belajar. Pemberian tugas dan motivasi serta penyediaan sumber belajar ternyata sangat diharapkan. sumber belajar pencaksilat diakui dan tidak memang masih sangat terbatas. Hal ini menjadi masalah tersendiri pada mahasiswa dan dosen.

Kesulitan yang bersumber dari dosen yang paling beres adalah pada aba-aba, interaksi dan tugas yang diberikan. Dengan ruang gerak yang cukup, jumlah mahasiswa yang ideal akan mengurangi problem yang bersumber dari



dosen. Aba-aba akan terdengar dengan jelas dan dosen dapat memperhatikan mahasiswa dengan lebih baik. Mahasiswa dapat berkonsentrasi lebih baik ditambah dengan metode mengajar yang kreatif akan memberikan kesempatan berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik.

Begitu juga kesulitan yang bersumber dari faktor luar yang dirasa adalah penggunaan alat-alat bantu, ruang yang sangat terbatas, dan masih ada mahasiswa yang dilarang belajar pencak silat. Dari data dapat dilihat adalah mahasiswi. Keadaan ini sangat dirasakan adalah tempat yang sempit untuk mahasiswa sebanyak 50 an. Tentunya dibutuhkan perluasan atau perbaikan yang lain. Pengembangan ataupun pengadaan alat sangat diharapkan serta peningkatan pemahaman kepada keluarga agar memiliki pemahaman yang lebih terbuka. Perlunya komunikasi yang komunikatif tidak hanya dengan mahasiswa tetapi juga keluarga.

Seluruh Kesulitan-kesulitan tersebut sebenarnya bisa diatasi dengan sinergisitas dari berbagai hal pendukung pembelajaran. Mahasiswa memiliki daya juang tinggi dan semangat sehingga sanggup senantiasa berlatih berulang apalagi dibantu oleh ahlinya serta dapat memanfaatkan sumber belajar yang tersedia di Universitas Negeri Yogyakarta.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa mahasiswa PJKR mengalami kesulitan mengikuti pembelajaran Dasar gerak pencak silat bersumber dari Materi sebesar 50,63%, bersumber dari diri sendiri sebesar 27,53%, bersumber dari Dosen sebesar 12,53, dan bersumber dari faktor luar/lingkungan sebesar 9,78%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisandi.(2011). Pentingnya media pembelajaran.<http://arisandi.com/pentingnya-media-pembelajaran/> diunduh 19 maret 2012
- Asri Budiningsih,C. (2003). *Belajar dan pembelajaran*. Yogyakarta: FIP UNY.
- Bower,G.H. and Ernest R.H. (1981). *Theories of learning*. New York: Prentice Hall, inc.



- Depdiknas.(2005). *Peningkatan kualitas pembelajaran*. Jakarta : Depdiknas-Dirjend Dikti-Dirjend Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Gay, L.R. (1990). *Educational research: Competencies analysis and application(3<sup>rd</sup>ed.)*. Singapore: Macmillan Publishing Company
- Gagné, R. M., Briggs, L. J., & Wager, W. W. (1992).*Principles of Instructional Design* (4th ed.). Fort Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers
- Heinich, R., Molenda, M., Russel JD. & Smalindo, S.E. (1996).*Instructional media and technologies for learning*. Engleword Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Mulyasa.(2006).” *Kurikulum yang Disempurnakan*.”Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Muhammad Nur dan Prima R.W. (2004). *Pengajaran berpusat kepada siswa dan pendekatan konstruktivis dalam pengajaran*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya
- Sugiyanto.(2001). *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Universitas Terbuka: Departemen Pendidikan Nasional
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani. Filosofi pembelajaran & masa depan*. Bandung: Penerbit Nuansa
- Sri Widiastuti. (2009). *Skripsi.Peningkatan Motivasi Dan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan Kecil Kucing Tikus Pada Siswa SD Kelas IV di SD GlagahOmbo.Skripsi.Yogyakarta : UNY*.
- Sutrisno Hadi. (1987). *Metodologi Research*: Yogyakarta: Andi Ofset.
- Udin S, Winataputra, dkk. (2007).” *Teori Belajar dan Pembelajaran*.” Jakarta: Universitas Terbuka
- Winkel W.S.(1996). Psikologi Pendidikan dan Evaluasi belajar : Jakarta : grasindo



**INTEGRITAS DAN MORAL PROFESI GURU  
PENDIDIKAN JASMANI  
(PERAN SUMBER DAYA MANUSIA DALAM PERUBAHAN MASA DEPAN)**

Oleh:  
Tri AniHastuti

Yogyakarta State University  
email : triafikuny@yahoo.com

**Abstract**

Great educational investment needs to be balanced in availability of skilled personnel, especially in the globalization which has entered various aspects of life and the impact of rapid technological advances. There are two effects of the acceleration of the education sector which is recognized less and its educational result relevance with the demands of development that will be the availability of a qualified workforce and is able to create new jobs. Society will always be changed and every change brings new values to teacher as one figure of society in the future with the values of the dominant society and is also a dynamic factor. Teachers expected to give a foothold values and sustainability values between generations so that the noble values of a nation can be forged and sharpened continuously in accordance with the changing times.

Keywords: teacher professionalism and values

**PENDAHULUAN**

Pembangunan masyarakat Indonesia pada saat ini adalah meningkatkan taraf hidup masyarakat mealalui proses industrialisasi. Jika berbicara mengenai era industrialisasi tidak saja berbicara mengenai tumbuh berkembangnya berbagai macam industri dengan sarana serta sumber pendukungnya, tetapi juga lahirnya suatu bentuk masyarakat tertentu dengan ciri-ciri khususnya yaitu masyarakat industri. Diketahui bersama bahwa Indonesia adalah negara agraris dengan cirinya yang khas . Kenyataan ini membawa konsekuensi bahwa adanya pergeseran tersebut berakibat munculnya perubahan. Perubahan atau peralihan dari masyarakat agraris ke masyarakat industri merupakan proses yang multikomplek. Untuk itu diperlukan identifikasi masalah-masalah secara tepat dan cepat agar dapat menyusun rencana kerja yang dapat mengarahkan perkembangan masyarakat ke arah yang lebih tepat untuk mencapai cita-cita nasional.



Berbagai program yang dilakukan dalam menghadapi masyarakat Indonesia di masa global ini salah satunya adalah pendidikan. Upaya peningkatan mutu pendidikan sudah dilakukan. Jika kita tengok kembali di era orde baru, dalam setiap garis-garis besar haluan negara maupun rencana pembangunan lima tahun, pendidikan merupakan salah satu bidang yang diprioritaskan. Namun hingga hari ini banyak pihak yang merasakan bahwa pendidikan belum berhasil dengan indikator mutu pendidikan yang dicapai belum sesuai dengan harapan masyarakat Indonesia. Investasi sudah banyak dilakukan baik dari sisi infrastruktur maupun sisi pengembangan sumber daya manusia (SDM) namun keberhasilannya belum banyak yang bisa merasakan. Semakin ditingkatkan kualitas calon guru dalam prajabatan maupun guru dalam jabatan ternyata peningkatan kualitas pendidikan belum signifikan.

Sejalan dengan pernyataan tersebut diatas, dalam hal ini Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) menganggap bahwa pendidikan merasakan salah satu dinamisor dalam pengembangan sumber daya manusia. Pada era global atau masa depan member peluang yang besar bagi pengembangan sumber daya manusia. Namun sebaliknya dapat juga pembunuh pengembangan manusia apabila masyarakat tidak dipersiapkan dari bidang pendidikan sehingga mampu eksis di era sekarang dan masa depan. Dalam konteks ini banyak pertanyaan yang muncul, antara lain bagaimana peranan lembaga pendidikan, bagaimana system pendidikannya, bagaimana proses pendidikan berlangsung, siapa aktornya atau pendidiknya, bagaimana kualifikasinya, bagaimana sumber daya alamnya, dan lain sebagainya. Sesuatu yang sering terdengar dan sebagai guru tidak perlu sakit hati, karena banyak masyarakat sering mengkambinghitamkan guru sebagai salah satu faktor hasil pendidikan di Indonesia yang belum sesuai harapan.

Pengembangan profesional guru menjadi agenda dan perhatian menarik semua orang, karena guru memiliki tugas dan peran bukan hanya memberikan informasi-informasi ilmu dan teknologi, melainkan juga pengembangan nilai-nilai, dan berbagai kecakapan peserta didik yang diperlukan untuk hidup dan menjalani kehidupan saat ini dan masa datang. Guru dituntut memiliki kompetensi pedagogik, kepribadian, profesional dan sosial (pasal 10 UUGD). Kompetensi-kompetensi tersebut perlu dimiliki guna mempersiapkan generasi



muda untuk memasuki abad pengetahuan sehingga mampu mempersiapkan diri agar tetap eksis, baik sebagai individu maupun sebagai profesional.

Jabatan guru dalam pemikiran Ki Hajar Dewantoro adalah guru yang mengutamakan prinsip tulodho, karsa dan handayani yang dapat diartikan guru harus menjadi figur teladan, memiliki karya dan menjadi motivator bagi peserta didik dan lingkungannya. Untuk itu guru harus memiliki integritas moral. Integritas dimaknai bahwa guru harus memiliki kompetensi kepribadian. Oleh karena itu pengembangan profesi guru perlu menekankan aspek penanaman nilai kehidupan pada calon guru.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu program pendidikan yang sangat memungkinkan dalam penanaman nilai kehidupan. Untuk menanamkan nilai-nilai yang baik jelas hanya bisa diberikan oleh orang-orang yang memiliki integritas dan moral yang baik juga. Tulisan ini mencoba untuk melihat profesi guru pendidikan jasmani dari dimensi integritas dan moral. Mengapa? Oleh karena pendidikan jasmani sarat dengan muatan aktivitas jasmani atau praktik di lapangan yang tidak ada batas ruang dan waktu, dimana apa yang ditampilkan oleh guru pendidikan jasmani merupakan bentuk aktualisasi kepribadiannya maka sepantasnya guru pendidikan jasmani bisa menjadi sosok teladan dan idola yang baik bagi peserta didiknya.

## **PEMBAHASAN**

### **Pengertian Profesi dan Profesionalisme**

Istilah profesi berasal dari bahasa Inggris *profession* yang berakar dari bahasa latin *profesus* yang memiliki arti mengakui atau menyatakan mampu atau ahli dalam suatu pekerjaan. Profesi adalah suatu jabatan atau pekerjaan yang menuntut keahlian (*expertise*) dari para anggotanya. Artinya, jabatan atau pekerjaan itu tidak bisa dilakukan oleh sembarang orang yang tidak terlatih atau tidak dipersiapkan secara khusus untuk melakukan pekerjaan itu. Keahlian itu diperoleh melalui profesionalisasi baik yang dilakukan sebelum orang tersebut memangku suatu jabatan tertentu (*pre-service training*) atau setelah memangku suatu jabatan tertentu (*in-service training*). Seseorang yang menyandang profesi sebagai guru disebut juga profesional karena guru merupakan profesi yang memerlukan keahlian khusus. Dalam hal ini, profesi guru tidak bisa diampu oleh sembarang orang. Bahkan, dalam menjalankan profesinya, seorang guru





seharusnya mampu mata pelajaran yang sesuai dengan bidang keahlian yang diperolehnya melalui pendidikan atau pelatihan khusus.

Profesionalisme berasal dari kata bahasa Inggris *professionalism* yang berarti sifat profesi. (Agus S. Sumhendartin (2005) Orang-orang yang profesional sangat berbeda dengan orang-orang yang tidak profesional meskipun dalam pekerjaan yang sama atau bekerja dalam satu ruang yang sama. Tidak jarang ada orang yang memiliki latar belakang pendidikan yang sama dan bekerja pada instansi yang sama, namun kinerjanya berbeda, termasuk pengakuan dari masyarakat yang berbeda pula. Profesionalisme guru adalah kemampuan guru untuk melakukan tugas pokoknya sebagai pendidik dan pengajar meliputi kemampuan merencanakan, melakukan, dan melaksanakan evaluasi pembelajaran. Profesionalisme guru dalam pendidikan diartikan bahwa guru haruslah orang yang memiliki *insting* pendidik, setidaknya paling mengerti dan memahami siswa. Guru harus menguasai secara mendalam minimal satu bidang keilmuan. Guru harus memiliki sikap integritas profesional. Dengan integritas itulah, guru menjadi teladan atau *role model* bagi siswanya.

### **Hakikat Kompetensi Guru**

Seperti halnya profesi yang lain, profesi guru merupakan sebuah jabatan yang sangat memerlukan bekal dan landasan keilmuan atau pengetahuan serta profesionalisme yang baik dalam bidang kependidikan. Profesi ini mensyaratkan beberapa hal yang prinsip karena tidak setiap orang bisa menjalankan profesi tersebut, mengingat sangat diperlukan kemampuan atau kompetensi yang tinggi. Idealnya semua guru harus memiliki kualitas dan kapasitas yang memadai di dalam proses menstransmisikan dan mentransformasikan ilmu pengetahuan serta keterampilan kepada para peserta didiknya. Rangkaian proses yang panjang harus dilewati untuk mencapai profesionalisme tersebut. Setidaknya guru yang baik juga harus memiliki kompetensi sesuai dengan ruang lingkup kompetensi guru. Beberapa aspek yang ada didalam konsep kompetensi, menurut Gordon dalam Aifa Fajar Subekti (2011: 28), dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Pengetahuan yaitu kesadaran dalam bidang kognitif seperti mengetahui cara melakukan identifikasi kebutuhan siswa dalam belajar serta bagaimana melakukan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan siswa.



- 2) Pemahaman yaitu pendalaman kognitif dan afektif yang dimiliki setiap individu seperti guru yang dimana dalam melaksanakan pembelajaran harus memahami bagaimana karakteristik siswa tersebut sehingga dapat mencapai pembelajaran yang efektif dan efisien.
- 3) Kemampuan yaitu suatu kesanggupan yang dimiliki seseorang untuk melakukan suatu tugas yang telah diberikan
- 4) Nilai yaitu standar perilaku yang telah menyatu dalam diri seseorang seperti seorang guru harus berperilaku jujur, demokratis, empati, dan terbuka.
- 5) Sikap yaitu perasaan atau reaksi seseorang terhadap suatu rangsangan yang datang dari luar.
- 6) Minat yaitu suatu ketertarikan dalam suatu hal atau suatu kecenderungan seseorang untuk melakukan sebuah perbuatan.

Pada tataran yang lebih tinggi yaitu dalam Undang-Undang no 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen kompetensi adalah seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki dan dihayati, serta dikuasai oleh guru atau dosen dalam melaksanakan tugas. Sejalan pernyataan diatas, Baedhowi dalam Guntur Hernawayanto (2013:9), menyatakan kompetensi guru adalah pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang harus ada pada diri seseorang agar dapat menunjukkan perilakunya sebagai guru. Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa definisi kompetensi guru adalah kemampuan, kewenangan, dan penguasaan guru terhadap pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap yang direfleksikan dalam kebiasaan berpikir dan bertindak dalam menjalankan profesinya sebagai guru. Dengan demikian guru maupun dosen dapat memperoleh predikat professional karena mampu melaksanakan proses transmisi dan transformasi kepada peserta didik berjalan dengan baik dan hasilnya pun akan baik dalam pengertian sumber daya manusianya juga mengalami peningkatan atau kemajuan.

### **Hakikat Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Guru adalah seseorang yang bertanggung jawab terhadap perkembangan peserta didik dengan mengupayakan seluruh potensi dan kemampuannya baik ranah kognitif, afektif, fisik maupun psikomotorik. Profesi guru merupakan sebuah jabatan yang sangat memerlukan bekal dan landasan keilmuan atau pengetahuan serta profesionalisme yang baik dalam bidang kependidikan. Tidak



sembarang orang bisa menyandang profesi guru, mengingat sangat diperlukan pengetahuan, keterampilan atau kompetensi yang tinggi. Sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang profesional maka guru pendidikan jasmani harus memiliki kompetensi yang dipersyaratkan di dalam menjalankan tugas profesionalnya yaitu mendidik dan mengajar siswa.

Djoko Adi Walujo (2008:2), mengatakan bahwa hakikat guru terdiri dari :

- a) Guru merupakan agen pembaruan
- b) Guru berperan sebagai pemimpin dan pendukung nilai-nilai masyarakat
- c) Guru sebagai fasilitator memungkinkan terciptanya kondisi yang baik bagi subjek didik untuk belajar
- d) Guru bertanggungjawab atas tercapainya hasil belajarsubjek didik
- e) Pendidik tenaga kependidikan dituntut untuk menjadi contoh dalam pengelolaan proses belajar mengajar bagi calon guru yang menjadi subjek didik
- f) Guru bertanggung jawab secara profesional untuk terus menerus meningkatkan kemampuannya
- g) Guru menjunjung tinggi kode etik profesional

Guru pendidikan jasmani menurut Sukintaka (1992: 19) harus memiliki minimal delapan syarat agar ia dapat menjalankan fungsi dan tugasnya dengan baik. Delapan syarat itu adalah : (1) memahami pengetahuan pendidikan jasmani, (2) memahami karakteristik anak, (3) mampu membangkitkan dan memberikan kesempatan pada anak untuk berkreasi, aktif dalam proses pembelajaran pendidik tujuan pendidikan jasmani, (4) mampu memberi bimbingan pada anak dalam pembelajaran agar tercapai tujuan pendidikan jasmani, (5) mampu merencanakan, melaksanakan dan mengendalikan, nilai dan mengorganisasikan proses pembelajaran pendidikan jasmani, (6) memiliki pendidikan dan penguasaan ketrampilan gerak yang memadai, (7) memiliki pemahaman tentang unsur kondisi jasmani, dan (8) memiliki kemampuan untuk menciptakan dan mengembangkan serta memanfaatkan lingkungan yang sehat dalam upaya mencapai tujuan .

Undang-Undang No.14 Tahun 2005 yang mengatur tentang kompetensi Guru dan Dosen, pasal 10 menyebutkan bahwa kompetensi guru terdiri dari kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial.



a. Kompetensi Pedagogik

Dwi Siswoyo (2008: 121) menyatakan bahwa kompetensi pedagogik bukan kompetensi yang hanya bersifat teknis belaka, yaitu “*kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik...*” (yang dirumuskan dalam PP RI No. 19 Tahun 2005), karena “*pedagogy*” or “*paedagogy*” adalah “*the art and science of teaching and educating*” (Dwi Siswoyo, 2006). Kompetensi pedagogik ini mencakup selain pemahaman dan pengembangan potensi peserta didik, perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran, serta sistem evaluasi pembelajaran, juga harus menguasai “*ilmu pendidikan*”. Kompetensi ini diukur dengan *performance test* atau episode terstruktur dalam Praktek Pengalaman Lapangan (PPL), dan *case based test* yang dilakukan secara tertulis.

b. Kompetensi Kepribadian

Yang dimaksud dengan kompetensi kepribadian adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh pendidik di sekolah yang berupa kepribadian yang mantap, berakhlak mulia, arif, dan berwibawa serta menjadi teladan peserta didik. Kompetensi kepribadian ini mencakup kemantapan pribadi dan akhlak mulia, kedewasaan dan kearifan, serta keteladanan dan kewibawaan. Kompetensi ini bisa diukur dengan alat ukur portofolio guru/calon guru, tes kepribadian/potensi.

c. Kompetensi Profesional

Kompetensi professional dapat diartikan sebagai kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang pendidik di sekolah berupa penguasaan materi pelajaran secara luas dan mendalam. Dalam hal ini mencakup penguasaan materi keilmuan, penguasaan kurikulum dan silabus sekolah, metode khusus pembelajaran bidang studi, dan wawasan etika dan pengembangan profesi. Kompetensi ini diukur dengan tertulis baik *multiple choice* maupun *essay*.

d. Kompetensi Sosial

Kompetensi social dapat didefinisikan kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang pendidik di sekolah untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dan efisien dengan peserta didik, sesama guru, orang tua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar. Kompetensi ini diukur dengan portofolio kegiatan, prestasi dan keterlibatan dalam berbagai aktivitas.

Dalam peraturan pemerintah (PP) No.38 tahun 1990 dan Mohammad Surya (2004 : 5.16), tentang tenaga kependidikan terdapat dua ketentuan umum



yang dapat kita jadikan acuan untuk mengkaji peranan guru dalam pendidikan dasar. Kedua ketentuan umum tersebut adalah sebagai berikut :

1. Tenaga kependidikan adalah anggota masyarakat yang mengabdikan diri secara langsung dalam penyelenggaraan pendidikan.
2. Tenaga pendidik adalah tenaga kependidikan yang bertugas membimbing, mengajar, dan melatih peserta didik.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hakikat guru termasuk didalamnya guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) adalah seseorang yang memiliki jabatan atau profesi yang membutuhkan keahlian khusus dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus memiliki kemampuan dasar setiap cabang olahraga yang diajarkan di sekolah sesuai kurikulum yang berlaku. Sehingga guru mampu merancang pembelajaran secara sistematis agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan, mampu meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, serta dapat membentuk watak, nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Guru penjasorkes didalam menjalankan tugas profesionalnya juga dituntut untuk menguasai semua kompetensi tersebut di atas. Mengapa demikian, karena diharapkan seorang guru penjasorkes memiliki kualitas dan kapabilitas yang memadai di dalam proses mentransmisikan dan mentransformasikan ilmu pengetahuan serta keterampilan kepada para peserta didiknya. Sesuai dengan tugas dan fungsinya sebagai seorang tenaga pendidik dan pengajar, guru penjasorkes bukan hanya sebagai guru “olahraga” saja yang hanya mengajarkan berbagai bentuk aktivitas permainan dan olahraga seperti yang sudah menjadi stigma dalam pikiran sebagian besar orang awam. Mengingat pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari sistem pendidikan nasional maka tujuan yang hendak dicapai juga tidak lepas dari tujuan pendidikan pada umumnya yaitu pembentukan karakter bangsa (*nation and character building*) secara holistik dengan mengoptimalkan domain kognitif, afektif, psikomotor dan fisik.



### **Integritas dan Moral**

Integritas atau kata lainnya adalah kepribadian yang utuh dalam tulisan ini sangat erat kaitannya dengan ruang lingkup kompetensi kepribadian yang harus dipenuhi dan dimiliki oleh seorang guru. Bagian awal tulisan ini, juga sedikit menyinggung tentang kepribadian yang tersurat dalam semboyan *ing ngarso sung tulodho, ing madyo mangun karso, tut wuri handayani* (Ki Hajar Dewantoro). Menurut Menteri Pendidikan Nasional dalam buku Standar Nasional Pendidikan (2007: 8), standar kompetensi kepribadian mencakup lima kompetensi utama yaitu :

- a) Bertindak sesuai dengan norma hukum, agama, sosial, dan kebudayaan nasional
- b) Pribadi yang jujur, berakhlak mulia, dan teladan bagi peserta didik dan masyarakat
- c) Pribadi yang mantap, stabil, dewasa, arif, dan berwibawa
- d) Menunjukkan etos kerja, tanggung jawab, rasa bangga menjadi guru dan rasa percaya diri.
- e) Menjunjung tinggi kode etik profesi guru

System Pendidikan Nasional (Sisdiknas) Pasal 3 menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang MahaEsa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab. Sejalan dengan pendapat di atas, Anik Ghuftron (2008:12), pengertian kompetensi kepribadian merupakan kemampuan mengelola pembelajaran yang meliputi pemahaman terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimiliki.

Dalam hal ini kompetensi kepribadian lebih mengarah pada sikap, perilaku, dan pembawaan seorang guru. Begitu besarnya peran kepribadian guru dalam mendukung keberhasilan pendidikan maka seorang guru dituntut untuk memiliki kompetensi kepribadian yang memadai dan dapat dijadikan landasan bagi kompetensi-kompetensi lain. Guru dituntut tidak hanya mampu memaknai pembelajaran, namun juga menjadikan pembelajaran sebagai ajang





pembentukan kompetensi dan kepribadian peserta didik. Kepribadian guru memiliki peran yang cukup besar terhadap keberhasilan pendidikan, terutama dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu kepribadian guru juga berperan dalam pembentukan kepribadian peserta didik.

Moral berasal dari kata Latin, *mos* dan dimaksudkan sebagai adat istiadat atau tata krama (Rusli Lutan, 2001). Jika membahas tentang moral, maka akan sulit untuk dipisahkan dengan kata etika. Berbagai kajian tentang etika adalah sesuatu yang khas berkaitan dengan prinsip kewajiban manusia atau kualitas mental dan moral yang mencirikan dan membedakan seseorang atau suku bangsa. Istilah etika atau “*ethics*” berasal dari bahasa Yunani, *ethike* yang berarti ilmu tentang moral atau karakter. Etika adalah pemikiran sistematis tentang moralitas, dimana yang dihasilkannya secara langsung bukan kebaikan, melainkan suatu pengertian yang lebih mendasar dan kritis. (Franz MagnisSuseno, 1989). Langkah awal sebelum memahami etika adalah mempelajari moral terlebih dahulu. Beberapa ahli psikologi mengatakan bahwa etika terkait dengan moral dan tingkah laku mengenai baik dan buruk, salah dan benar tindakan manusia.

Menurut pendapat beberapa ahli psikologi, yang dikutip oleh Muhamad Nahir (2013) Perkembangan moral adalah proses, dan melalui proses itu seseorang mengadopsi nilai-nilai dan perilaku yang diterima oleh masyarakat (Bandura, 1977). Pada dasarnya seseorang yang konsisten menginternalisasi norma dipandang sebagai seseorang yang bermoral. Para ahli menerapkan apa yang disebut pendekatan “kantong kebajikan” (Kohlberg, 1981), teori ini percaya bahwa seseorang mencontoh perilaku orang lain sebagai model atau tauladan yang ia nilai memiliki sifat-sifat tertentu atau yang menunjukkan perilaku berlandaskan nilai yang diharapkan. Untuk memahami moral Kohlberg (1981) dan Rest (1986) menyatakan bahwa pemahaman moral berpengaruh langsung terhadap motivasi dan perilaku namun memiliki hubungan yang tak begitu kuat. Hubungan erat pada empati, emosi, rasa bersalah, latar belakang sosial, pengalaman.

Guru penjasorkes dalam proses pendidikan sebaiknya mengembangkan karakter, karakter menurut David Shield dan Brenda Bredemeir adalah empat kebajikan dimana seseorang mempunyai karakter bagus yang menampilkan *compassion* (rasa terharu/belas kasih), *fairness* (keadilan), *sport-personship*



(sikap sportif) dan *integrity* (integritas)(Weiberg dan Gould,2003:525). Dengan adanya rasa belas kasih, murid dapat diberi semangat untuk melihat lawan sebagai kawan dalam permainan, sama-sama bernilai,sama-sama patut menerima penghargaan. Keadilan melibatkan tidak keberpihakan, sama-sama tanggung jawab.Ketangkasan dalam olahraga melibatkan berusaha secara intens menuju sukses. Integritas memungkinkan seseorang untuk membuat kesalahan pada yang lain, sebagai contoh meskipun tindakannya negatif penerimannya oleh wasit, teman satu tim ataupun fans.

Berdasarkan uraian tersebut diatas dapat ditarik benang merah bahwa tenaga pendidik atau guru harus memiliki kepribadian yang utuh atau integritas dan moral yang tercermin dalam karakter yang kuat di bidang pendidikan. Khususnya guru penjasorkes harus memiliki ciri khas yang dapat dikenali dan dibedakan dengan profesi yang lain.dengan kepribadian dan moral yang baik akan menjadi contoh, teladan dan model peserta didiknya sehingga dengan sendirinya dapat menanamkan nilai-nilai luhur dan nasionalisme kepada peserta didiknya senantiasa dapat menjaga kesinambungan kehidupan nilai-nilai tersebut dari generasi ke generasi.

### **Peran guru penjasorkes di era globalisasi**

Salah satu kunci keberhasilan pembangunan di bidang pendidikan adalah tersedianya guru yang memadai.Di era orde lama dan awal orde baru profesi guru sangat membanggakan, karena beberapa Negara tetangga seperti Malaysia sangat membutuhkan tenaga guru yang kita miliki dalam jumlah banyak. Sekarang kita bisa melihat perubahan yang terjadi di Malaysia bahwa pendidikan dan bidang yang lain berkembang dengan pesat. Demikian halnya Negara Jepang, sejarah mencatat bahwa setelah kalah perang dunia ke dua jepang sangat memperhitungkan berapa jumlah guru yang masih tersisa. Pada saat inipun Jepang merupakan negara di Asia yang paling maju dibandingkan negara yang lain.

Berangkat dari pengalaman tersebut, jelaslah bahwa guru memiliki peran yang sangat strategis dalam rangka peningkatan dan pengembangan sumber daya manusia.Namun dengan catatan guru sendiri juga memiliki profesionalisme yang tinggi. Berbagai usaha pemerintah dalam rangka peningkatan dan eksistensi tenaga guru telah diupayakan. Adanya undang-undang yang



mengatur guru dan dosen jelas bahwa profesionalisasi profesi guru dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan. Demikian juga dalam pendidikan prajabatan guru sudah dilaksanakan Pendidikan Profesi Guru, sehingga lulusan calon guru tidak sekedar strata 1 atau Diploma 4 tetapi sudah menempuh pendidikan profesi. Seperti ditegaskan dalam Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, guru dan jabatan lain yang mengajar disebut pendidik. Pendidik merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, terutama pada pendidikan pada perguruan tinggi (UU Sisdiknas pasal 39 huruf b).

Pernyataan tersebut dikuatkan juga dengan Undang-Undang nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen disebutkan: guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah (UU nomor 14 tahun 2005 pasal 1 ayat 1).

Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa guru umumnya dan guru penjasorkes khususnya memiliki peran strategis dan dominan dalam pendidikan, sekaligus aktor utama sebagai dinamisor dalam proses belajar mengajar di sekolah dan kehidupan di masyarakat. Karena perannya yang sangat penting terutama dalam menyiapkan anak bangsa negara ini, Persyaratan pendidikan formal guru dari Sekolah Dasar dituntut minimal S1 atau D4. Selain berpendidikan formal S1/D4, seorang guru dituntut memiliki sertifikat pendidik profesional dan bagi calon guru menempuh pendidikan profesi untuk mendapatkan sertifikat pendidik profesional. Di samping itu jabatan guru sebagai jabatan profesional, maka guru memiliki Kode Etik Guru Indonesia sebagai pedoman dan norma tingkah laku guru dalam melaksanakan tugas keprofesionalannya.

## **KESIMPULAN**

Sekarang atau pada masa depan, guru penjasorkes sangat dituntut profesionalismenya. Kenyataan ini selaras dengan perubahan jaman dimana terjadi persaingan dalam beberapa aspek, yaitu aspek sosial, teknologi, dan



kemanusiaan, karena tuntutan persyaratan kompetensi seseorang yang profesional untuk melakukan pekerjaan semakin meningkat. Tujuan akhir pendidikan jasmani dan olahraga terletak pada peranannya sebagai wadah unik penyempurnaan watak dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia, hanya orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna.

Guru Penjasorkes dituntut mampu menjadi inspirasi bagi peserta didik untuk memiliki integritas atau kepribadian yang baik dengan memberikan teladan dan menanamkan nilai-nilai kejujuran, akhlak mulia, pribadi yang mantap, stabil, dewasa, arif, berwibawa, religius, tanggungjawab, percaya diri, bangga menjadi guru, etos kerja, taat norma hukum, social sesuai dengan budaya nasional. Guru Penjasorkes dituntut mampu memberi inspirasi kepada peserta didik untuk menjadi warga negara yang memiliki moral yang baik antara lain *compassion* (rasa terharu/belas kasih), *fairness* (keadilan), *sport-personship* (sikap sportif) dan *integrity* (integritas).

#### **SARAN**

Selain ditujukan kepada dosen maupun guru penjasorkes, saran ini juga untuk pribadi penulis bahwasannya sebagai pendidik wajib hukumnya senantiasa menjaga integritas dan moral kita seperti kata pepatah artinya tindakan lebih baik dari pada kata-kata. Tindakan, teladan dan perbuatan yang nyata akan lebih bermakna daripada ribuan kali nasihat dan kata-kata.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2005). *Persiapan Profesi Guru Pendidikan Jasmani (Diktat)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anik Ghufron. ( 2008). *Kompetensi Guru Sekolah Dasar*. Makalah.Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Anonimous.(2005). *Undang-undang nomor 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen*.
- Ary Ginanjar Agustian. (2009). *Mengapa ESQ*. Jakarta : PT ARGA Publishing.
- BSNP.2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*.Jakarta : BNSP
- \_\_\_\_\_. (2007). *Permendiknas No. 16 tahun 2007 Tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru, Kompetensi Pedagogik*. Jakarta: Depdikbud
- Darmiyati Zuchdi. (2011). *Pendidikan Karakter dalam Perspektif Teori dan Praktik*. Yogyakarta: UNY Press
- Djoko Adi Walujo.(2008).*Hakikat Guru-Hakikat Belajar-hakikat pendidikan*.  
<http://kafeguru.blogspot.com/2008/09/hakikat-guru-hakikat-belajar-hakikat.html>.diunduh tanggal 4 November 2014
- Dwi Siswoyo, dkk. (2010). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Goleman, Daniel. (2002). *Emotional Intelligence (terjemahan)*.Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Hadi Setia Tunggal. (2003). *Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional: Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003*. Jakarta: Harvarindo.
- Kemdiknas. (2010). *Panduan Guru Mata Pelajaran Penjasorkes: Pendidikan karakter terintegrasi dalam pembelajaran di SMP*. Jakarta: Kemendiknas
- Muhamamad Nahir. (2013). *Etika dan Moral, Penjas dan Olahraga*
- Presiden RI. (2005). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan*. Jakarta: Presiden RI.
- \_\_\_\_\_. (2005). *Undang-undang No. 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen*. Jakarta: Presiden RI.



Sugito. (2015). Problematika professional Guru dalam Implementasi Kurikulum 2013 dan Kurikulum 2006. Makalah. Yogyakarta: UNY

Weinberg, Robert S and Goul, Daniel. (2002). Foundation of Sport and exercise psychology, 3<sup>rd</sup> edition. Champaign, IL: Human Kinetics





## **PENGEMBANGAN SOFT SKILLS MELALUI AKTIVITAS JASMANI DI SEKOLAH**

Oleh:  
Lilik Indriharta

UPN “Veteran” Yogyakarta  
email: liliktrail@gmail.com

### **ABSTRAK**

Terjadinya perubahan-perubahan paradigma pendidikan yang menempatkan manusia sebagai sumberdaya yang utuh, memberikan arah kebijakan dalam meletakkan kerangka bagi pembangunan pendidikan dimasa mendatang. Secara substansi, arah pendidikan harus dapat membekali peserta didik dengan kompetensi pada kemampuan memecahkan masalah, komunikasi, hubungan sosial dan interpersonal, kemandirian, etika, dan estetika. Proses pembelajaran yang diharapkan terjadi adalah suatu proses yang dapat mengembangkan potensi-potensi siswa secara menyeluruh dan terpadu, karena itu dalam proses pembelajaran, materi yang diajarkan harus mampu mengaktualisasi upaya membentuk kecerdasan *soft skills* siswa melalui pengembangan kepribadian dan nilai-nilai yang berlaku.

Kata Kunci: *soft skills*, aktivitas jasmani

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara dan isu-isu yang dapat mempengaruhi kehidupan masyarakat dan bangsa Indonesia merupakan hal-hal yang harus dipersiapkan pada setiap jenjang pendidikan.

Pendidikan di Indonesia hingga kini terus mencari pola ideal, baik dalam tatanan kurikulum maupun aplikasi di lapangan. Usaha apapun yang dilakukan, berapapun kurikulum harus berganti, rumusan itu setidaknya dapat menumbuhkan rasa senang bagi siswa maupun guru, sehingga pendidikan tidak menjadi beban melainkan kegiatan yang selalu diinginkan semua pihak, sekaligus menumbuhkan pemahaman pedagogi baru, yaitu bagaimana proses pembelajaran seharusnya dipahami, diapresiasi dan dilakukan. Departemen Pendidikan Nasional telah menetapkan berbagai kebijakan dan upaya, antara lain dengan terus-menerus mengusahakan pemerataan/perluasan akses terhadap pendidikan, peningkatan mutu serta mengembangkan manajemen pendidikan, mengembangkan kurikulum pendidikan yang berbasis kompetensi, serta mengarahkan sistem pendidikan diberbagai jalur, jenis dan jenjang pendidikan untuk memberdayakan manusia



Indonesia menjadi manusia yang berkualitas dalam kecendekiawanan, kecerdasan spiritual, emosional, sosial, dan kinestetis (gerak tubuh) serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara sehingga mampu menjawab tantangan zaman yang selalu berubah.

UUD 1945 menyebutkan bahwa tujuan pendidikan adalah mencerdaskan kehidupan bangsa. Hal ini berarti pendidikan merupakan usaha untuk memberdayakan manusia. Manusia yang berdaya adalah manusia yang dapat berfikir kreatif, mandiri, dan dapat membangun dirinya dan masyarakatnya (Tilaar, 2000: 21). Pencerdasan bangsa tersebut juga digariskan dalam Undang-Undang Pendidikan Nasional Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab I, Pasal 1 Ayat 1: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara. Lebih lanjut UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, Bab X, Pasal 36 ayat 3 menjelaskan: Kurikulum disusun sesuai dengan jenjang pendidikan dalam kerangka Negara Kesatuan Republik Indonesia dengan memperhatikan (a) peningkatan iman dan taqwa, (b) peningkatan akhlak mulia, (c) peningkatan potensi, kecerdasan, dan minat peserta didik, (d) keragaman potensi daerah dan lingkungan, (e) tuntutan pembangunan daerah dan nasional, (f) tuntutan dunia kerja, (g) perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni, (h) agama, (i) dinamika perkembangan global, dan (j) persatuan nasional dan nilai-nilai kebangsaan.

Dengan kata lain, pasal-pasal pada UU Sisdiknas tersebut mengamanatkan agar semua kegiatan pendidikan di negeri ini diarahkan pada upaya mengembangkan kesadaran diri setiap peserta didik agar secara aktif mengembangkan potensi kecerdasan yang ada pada dirinya serta upaya memberikan penjaminan agar pengembangan potensi kecerdasan diri para peserta didik bisa berhasil. Potensi kecerdasan diri yang harus dikembangkan secara aktif oleh peserta didik dengan bimbingan para pendidik tidak hanya terkonsentrasi pada kecerdasan intelektual akademis tetapi juga kecerdasan karakter (*soft skills*) yang justru sangat diperlukan untuk kesuksesan karier peserta didik dalam masyarakatnya. (M. Adnan Latief: 2009)



Sejalan dengan pengertian di atas, menurut UNESCO, tujuan belajar yang dilakukan oleh peserta didik harus dilandaskan pada empat pilar yaitu *learning how to know, learning how to do, learning how to be, dan learning how to live together*. Dua landasan yang pertama mengandung maksud bahwa proses belajar yang dilakukan peserta didik mengacu pada kemampuan mengaktualkan dan mengorganisir segala pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki masing-masing individu dalam menghadapi segala jenis pekerjaan berdasarkan basis pendidikan yang dimilikinya. Dengan kata lain peserta didik memiliki kompetensi yang memungkinkan mereka dapat bersaing untuk memasuki dunia kerja. Sedangkan dua landasan yang terakhir mengacu pada kemampuan mengaktualkan dan mengorganisir berbagai kemampuan yang ada pada masing-masing individu dalam suatu keteraturan sistemik menuju suatu tujuan bersama. Maksudnya bahwa untuk bisa menjadi seseorang yang diinginkan dan bisa hidup berdampingan bersama orang lain baik di tempat kerja maupun di masyarakat maka harus mengembangkan sikap toleran, simpati, empati, emosi, etika dan unsur psikologis lainnya.

Banyak anak yang memiliki potensi kecerdasan tapi kurang bisa berkembang maksimal, begitu pula banyak anak yang memiliki kecerdasan tetapi perilakunya belum mencerminkan pribadi yang luhur. Bambang Suroto (1997), tokoh pendiri UPN “Veteran”, menyatakan bahwa kelemahan yang dimiliki sumberdaya manusia bangsa kita bukan pada *skills*, bukan pada *knowledge*, tetapi pada sikap mental. Sebuah buku yang berjudul *Emotional Intelligence and School Success* (Joseph Zins, et.al, 2001) mengkompilasikan berbagai hasil penelitian tentang pengaruh positif kecerdasan emosi anak terhadap keberhasilan di sekolah. Dikatakan bahwa ada sederet faktor-faktor resiko penyebab kegagalan anak di sekolah. Faktor-faktor resiko yang disebutkan ternyata bukan terletak pada kecerdasan otak, tetapi pada karakter, yaitu rasa percaya diri, kemampuan bekerja sama, kemampuan bergaul, kemampuan berkonsentrasi, rasa empati, dan kemampuan berkomunikasi. Apa jadinya bila pembangunan di Indonesia tidak dibarengi dengan pembangunan di bidang pendidikan?, walaupun pembangunan fisiknya baik, tetapi apa gunanya bila moral bangsa terpuruk. Jika hal tersebut terjadi, bidang ekonomi akan bermasalah karena tiap orang akan berbuat tidak jujur sehingga lambat laun akan datang hari dimana negara dan bangsa ini hancur.



## PEMBAHASAN

### Pendidikan

Pendidikan dalam bahasa Yunani berasal dari kata *pedagogik* yaitu ilmu menuntun anak. Orang Romawi melihat pendidikan sebagai *educare*, yaitu mengeluarkan dan menuntun, tindakan merealisasikan potensi anak yang dibawa waktu dilahirkan di dunia. Dalam bahasa Jawa, pendidikan berarti *panggulawentah*, mengolah, mengubah kejiwaan, mematangkan perasaan, pikiran, kemauan dan watak, mengubah kepribadian sang anak. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pendidikan berasal dari kata dasar didik (mendidik), yaitu: memelihara dan memberi latihan (ajaran, pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran. Sedangkan pendidikan mempunyai pengertian: proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan, proses perbuatan, cara mendidik. Ki Hajar Dewantara mengartikan pendidikan sebagai daya upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran serta jasmani anak, agar dapat memajukan kesempurnaan hidup yaitu hidup dan menghidupkan anak yang selaras dengan alam dan masyarakatnya.

Dari pengertian-pengertian dan analisis yang ada maka bisa disimpulkan bahwa pendidikan adalah upaya menuntun anak sejak lahir untuk mencapai kedewasaan jasmani dan rohani, dalam interaksi alam beserta lingkungannya. Dalam pendidikan terdapat dua hal penting yaitu aspek kognitif (berpikir) dan aspek afektif (merasa). Sebagai ilustrasi, saat kita mempelajari sesuatu maka di dalamnya tidak saja proses berpikir yang ambil bagian tapi juga ada unsur-unsur yang berkaitan dengan perasaan seperti semangat, suka dan lain-lain. Substansi pendidikan menurut Ki Hajar Dewantara adalah membebaskan manusia dan menurut Drikarya adalah memanusiakan manusia. Ini menunjukkan bahwa para pakar pun menilai bahwa pendidikan tidak hanya sekedar memperhatikan aspek kognitif saja tapi cakupannya harus lebih luas. Dalam konteks pendidikan Indonesia, kemerosotan nilai-nilai moral, kedisiplinan dan kejujuran telah menjadi semacam lampu merah yang mendesak semua pihak untuk segera memandang bahwa pendidikan di sekolah bukan cuma difokuskan kepada kemampuan analitis (*hard skills*), tetapi juga dibekali pendidikan yang lebih bersifat kemampuan interaksi sosial (*soft skills*) agar siswa berkembang menjadi individu yang utuh. Pendidikan saat ini hanya mengedepankan



penguasaan aspek keilmuan dan kecerdasan anak. Adapun pembentukan *soft skills* dan nilai-nilai budaya bangsa di dalam diri siswa semakin terpinggirkan.

Selama ini betapa pendidikan telah direduksi sebagai proses untuk UNAS atau SBMPTN tetapi tidak diarahkan kepada membentuk masyarakat yang bermoral dan beradab. Sesuai dengan UUD 1945, pendidikan seharusnya mencerdaskan kehidupan bangsa. Hal ini berarti pendidikan adalah usaha untuk memberdayakan manusia. Manusia yang berdaya adalah manusia yang dapat berfikir kreatif, mandiri, dan yang dapat membangun dirinya dan masyarakatnya. Oleh karena itu pendidikan nasional memegang peranan strategis dalam usaha membangun masyarakat Indonesia yang kuat dan bersatu. Reformasi dalam bidang pendidikan ini sangat penting bagi terwujudnya masyarakat Indonesia yang mandiri dan berdaya saing tinggi.

Komisi pendidikan UNESCO untuk abad XXI melihat bahwa hakikat pendidikan sesungguhnya adalah belajar (*learning*). Selanjutnya dikemukakan bahwa pendidikan bertumpu pada 4 pilar; yaitu: (1) *learning to know* adalah upaya kearah perolehan pengetahuan tidak akan pernah ada batasnya (2) *learning to do* adalah penekanan bagaimana mengajarkan anak-anak untuk mempraktekkan segala sesuatu yang telah dipelajari dan dapat mengadaptasikan pengetahuan yang diperolehnya tersebut dengan pekerjaan di masa depan (3) *learning to live together, learning to live with others*, pada dasarnya adalah mengajarkan, melatih dan membimbing peserta didik agar mereka dapat menciptakan hubungan yang baik, menjauhi prasangka buruk terhadap orang lain serta menjauhi terjadinya perselisihan maupun konflik dan (4) *learning to be*, bahwa prinsip fundamental pendidikan hendaklah mampu memberikan kontribusi untuk perkembangan manusia seutuhnya; jiwa dan raga, intelegensi, kepekaan, rasa etika, tanggung jawab pribadi, dan nilai-nilai spiritual.

Dalam karya pendidikan sekolah memiliki dua tujuan utama, yaitu membentuk manusia yang cerdas dan baik. Pendekatan pedagogis terhadap problem remaja tanpa didukung oleh data yang memadai tidak akan berarti apa-apa. Oleh karena itulah pendekatan pedagogis selalu berkaitan dengan pendekatan yang bersifat psikologis, dengan cara memahami kehidupan sosial mereka.



Masa remaja adalah masa membentuk dan mengembangkan kepribadian. Jadi remaja itu harus mengadakan sosialisasi dengan hidup bermasyarakat. Dalam hidup bermasyarakat mereka harus mampu menyesuaikan diri dengan aturan, budaya, dan nilai-nilai yang ada. Peran orang tua dan sekolah sangat penting mengingat usia remaja pada umumnya belum siap untuk bermasyarakat. Perkembangan anak menuju kedewasaan tidaklah berjalan lancar, tentunya banyak kerikil tajam yang merintang. Pendampingan orang tua dan guru sangat mempengaruhi perkembangan anak, sehingga anak tidak akan bertingkah laku kasar, berkelahi, berbohong, suka mencontek, dan sebagainya. Mempertimbangkan hal tersebut, serta melihat realitas yang ada, bahwa kualitas SDM Indonesia tergolong masih rendah, dibandingkan dengan negara-negara lain bahkan antar negara ASEAN. Peringkat Indeks Pengembangan SDM dari UNDP, Indonesia menduduki peringkat ke 110 dari 150 negara, sedang peringkat daya saing SDM menurut International Institute For Management Development (IIMD-2004), Indonesia menduduki peringkat ke 49, sedang Singapura pada urutan ke 2, Malaysia urutan ke 29, Thailand urutan ke 38, sedangkan Philipina berada pada urutan ke 40. Oleh karena itu, pemberdayaan kualitas sumberdaya manusia merupakan suatu kebutuhan mutlak yang harus segera diupayakan.

### **Pendidikan Jasmani**

Pelajaran olahraga atau pendidikan jasmani yang dalam kurikulum disebut dengan istilah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, merupakan salah satu mata pelajaran yang disajikan di lembaga pendidikan formal. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan (Disman, 1990; Pate dan Trost, 1998). Materi pendidikan jasmani dijabarkan melalui pembelajaran gerakan olahraga, sementara materi kesehatan dijabarkan melalui pentingnya melakukan pola hidup sehat (Roji: 2007: vi).

Menurut Marimba (1987: 12) pendidikan adalah bimbingan secara sadar oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani menuju terbentuknya kepribadian yang utama. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses





pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila (Sudewa, 2010: 3). Aktivitas melalui pendidikan jasmani, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya sehingga mampu menumbuhkembangkan menjadi pribadi yang baik. Pendidikan Jasmani diistilahkan sebagai proses penciptaan tubuh yang berkualitas untuk bersemayamnya jiwa yang berkualitas, senada dengan pepatah romawi kuno *mens sana in corpore sano*. Hetherington (Kroll, 1982: 67) menyampaikan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang dalam pelaksanaannya menggunakan aktivitas fisik dan bermanfaat sebagai alat untuk pendewasaan bagi para peserta didik.

Menurut Sukintaka (1992: 9) secara garis besar tujuan pendidikan jasmani dapat digolongkan dalam empat kelompok yaitu: (1) norma atau nilai budaya bangsa timur pada umumnya termasuk Indonesia, yang menghendaki: manusia berbudi luhur, berbudi pekerti baik, beriman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. (2) jasmani yang sehat dan terampil. (3) cerdas, memiliki kepribadian kuat dan mandiri. (4) memiliki rasa sosial, tanggungjawab, mempertebal rasa kebangsaan atau cinta tanah air dan kesetiakawanan sosial. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran. Kemampuan yang dikembangkan tidak hanya ranah psikomotor dan kognitif semata yang ditandai dengan penguasaan materi pelajaran dan keterampilan, melainkan juga ranah afektif yaitu kepribadian setiap siswa. Pada ranah afektif, fungsi olahraga sebagai salah satu sarana untuk; (1) menyalurkan emosi, (2) menguatkan identitas, (3) control social, (4) sosialisasi, (5) agen perubahan, (6) penyaluran kata hati, (7) mencapai keberhasilan (Bucher, 1995: 248)

Melakukan olahraga secara teratur dan rutin sangat besar manfaatnya bagi setiap orang. Olahraga memungkinkan pengembangan potensi peserta didik dapat menyeluruh yaitu baik fisik, mental, sosial, intelektual, emosional, maupun spiritual (Anarino, 1980; Lumpkin, 1998). Pendidikan jasmani yang



dilaksanakan di sekolah dapat digunakan sebagai alat untuk membantu meningkatkan keterampilan motorik, kesehatan, kebugaran, pembentuk watak, kepribadian, kedisiplinan dan penanaman nilai-nilai kejujuran, kerja sama, tanggung jawab dan kedisiplinan, (Thomas dkk, 1988; Baley, 1976).

Bila tujuan pendidikan nasional tersebut dianalisis, terdapat empat tujuan pokok yang dipentingkan dalam proses pendidikan, yaitu: manusia Indonesia yang bermoral dan berbudi pekerti luhur, sehat jasmani dan rohaninya, memiliki pengetahuan dan keterampilan, dan memiliki kepedulian sosial yang tinggi.

Dalam *International Charter of Physical Education* dari UNESCO ([www.unesco.org/education/nfs.unesco/.../sport](http://www.unesco.org/education/nfs.unesco/.../sport)) disebutkan bahwa pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: 1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih, 2) ketahanan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 5) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, 7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

### **Soft Skills**

*Soft skills* pada dasarnya merupakan ketrampilan personal yaitu ketrampilan khusus yang bersifat non-teknis, tidak berwujud, dan kepribadian yang menentukan kekuatan seseorang sebagai pemimpin, pendengar (yang baik), negosiator, dan mediator konflik. *Soft skills* diperlukan karena selama ini terkesan bahwa yang diperlukan anak-anak adalah ilmu pengetahuan saja. Oleh



karena itu, pendidikan yang diberikan harus memberikan penguasaan yang komprehensif disertai wawasan yang luas dan dilengkapi dengan kesadaran akan pemanfaatannya. Pencapaian hasil belajar yang diharapkan oleh anak adalah terjadinya perubahan perilaku secara holistik. Pandangan yang menitik beratkan hasil belajar dalam bentuk penambahan pengetahuan saja merupakan wujud dari pandangan yang sempit, karena pembelajaran seharusnya dapat menyentuh dimensi anak secara menyeluruh. Penguasaan ilmu pengetahuan relatif mudah dicapai. Dengan tersedianya bahan yang cukup, kemudian diajarkan bagaimana anak didik mendalami bidang tertentu, maka unsur kognitif mereka akan segera berkembang. Ukuran keberhasilan penyelenggaraan pendidikan dilihat ketika nilai kuantitatif dicapai melebihi standar (nasional).

Pendidikan *soft skills* menjadi semakin mendesak untuk diterapkan dalam lembaga pendidikan kita, mengingat berbagai macam perilaku yang non edukatif telah merambah dunia pendidikan. Akibatnya adalah anak didik yang diberi materi pelajaran hanya sekedar ‘tahu’ dan ‘menenal’ dengan apa yang didapatkannya, tanpa memahami apa yang mereka pelajari apalagi menerapkannya pada kehidupan sehari-hari. Padahal aspek yang lainnya, seperti afektif dan psikomotorik adalah hal penting. Karena institusi pendidikan seharusnya dapat membuat anak didik menerapkan apa yang diajari, karena sesungguhnya itulah kegunaan dari ilmu pengetahuan. Jangan sampai anak didik di bangsa ini hanya akan menjadi “manusia robot” yang tidak memiliki rasa toleransi dan apatis pada kehidupan sosialnya. Sebagai wacana, kejadian di tahun 2009 sebanyak 315 orang siswa SMAN 2 Ngawi, Jawa Timur tidak lulus Ujian Akhir Nasional (UAN). Kejadian itu akibat dari para siswa sempat menganggap ada bocoran jawaban yang beredar melalui pesan singkat (SMS). Namun rupanya kunci jawaban yang beredar melalui SMS tersebut palsu.

Mutu yang kurang memadai ini dipicu salah satunya oleh kurang terlibatnya aspek afeksi dan kecenderungan di tekankannya pendidikan pada segi kognitif (Ancok, 2003: 2-7). Dengan demikian, para siswa memiliki kemampuan dalam pengembangan atau penerapannya, baik secara mandiri maupun dengan bekerja sama. Terlepas dari berbagai ramuan mujarab yang ditawarkan, pengembangan *soft skills* di sekolah memang harus dilakukan secara integratif dan menyeluruh. Sebagai upaya pencapaian ke arah itu, sekolah idealnya mengembangkan *soft skills* siswanya melalui kegiatan di



dalam kelas dan di luar kelas. Setiap mata pelajaran selayaknya berusaha mengembangkan kemampuan *soft skills* siswa melalui metode mengajar yang bisa mengasah *soft skills* siswa.

Pengembangan *soft skills* di luar kelas bisa dilakukan dengan menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif terhadap *soft skills*. Pendekatan aktivitas jasmani lain (*ektra kurikuler*) seperti, Olahraga pilihan, Pramuka, PMR, *Out Bound*, Jelajah, dengan cara memadukan peran sekolah, keluarga dan masyarakat dalam bentuk kegiatan pengembangan *soft skills* anak melalui pendekatan “aktivitas jasmani”. Namun dalam perkembangannya, hasil pendidikan lebih mengarah pada pragmatisme legalitas penyelenggara dan patokan nilai sebagai tujuan akhir dengan ukuran nilai Ujian Nasional yang tidak pernah diuji validitas empirisnya, baik secara concurrent maupun secara predictive, mengabaikan prestasi non akademis yang sangat diperlukan untuk dapat berhasil kelak di masyarakat.

*Soft skills* menurut sumber lain adalah , “*A sociological term which refer to the cluster of perdonality traits, social graces, facilty with language, personal habits, frendliness, and optimism that mark people to varying degress. Soft skills complement hard skills, which are technical requirement of o job*” *Personal Qualities* (Kualitas Individu): *Responbility* (Bertanggungjawab), *sociability* (Berjiwa social), *self-management* (Manajemen diri), *integrity* (Integritas), *honesty* (kejujuran). *Interpersonal Skill* (Keterampilan Interpersonal): *Participates as member of the team* (Berpartisipasi sebagai anggota tim), *teaches others* (Mendidik orang lain), *serves client/customers* (Melayani klien), *exercise leadership* (Melatih Kepemimpinan), *negotiates* (kemampuan bernegoisasi), *works with cultural diversity* (Bekerja dengan pendekatan budaya). Membangun kecerdasan *soft skills* harus disadari oleh orang tua, guru dan dosen bahwa ada sesuatu dimensi lain yang dihasilkan. Setelah mengetahui (knowledge), kemudian fase berikutnya adalah memperbaiki sikap (attitude), dan seterusnya dapat merubah praktek yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari (practices).

Menurut survei dari National Association of College and Employee (NACE), USA (2002), kepada 457 pemimpin, tentang 20 kualitas penting seorang juara. Hasilnya berturut-turut adalah: (1) kemampuan komunikasi, (2) kejujuran/integritas, (3) kemampuan bekerja sama, (4) kemampuan



interpersonal, (5) beretika, (6) motivasi/inisiatif, (7) kemampuan beradaptasi, (8) daya analitik, (9) kemampuan komputer, (10) kemampuan berorganisasi, (11) berorientasi pada detail, (12) kepemimpinan, (13) kepercayaan diri, (14) ramah, (15) sopan, (16) bijaksana, (17) indeks prestasi (IP  $\geq$  3,00), (18) kreatif (19) humoris, dan (20) kemampuan berwirausaha. Terlihat, IP yang kerap dijadikan sebagai indikator kehebatan seorang pada tingkat mahasiswa ternyata berada dalam urutan ke 17. Urutan yang di atasnya malah hal-hal yang umumnya dijadikan sebagai syarat standar dalam iklan lowongan pekerjaan.

Bercermin kepada data tersebut, maka *soft skills* adalah sesuatu yang sangat penting, hanya saja bagaimana strategi agar *soft skills* ini menjadi bagian dari aktivitas jasmani. Menurut Patrick S. O'Brien dalam bukunya *Making College Count*, *soft skills* dalam masa pembelajaran dapat dikategorikan ke dalam 7 area yang disebut Winning Characteristics, yaitu, (1). communication skills, (2). organizational skills, (3). leadership, (4). logic, (5). effort, (6). group skills, dan (7). ethics.

### **Memahami Perkembangan Remaja**

Ketika memasuki masa pubertas, setiap anak telah mempunyai sistem kepribadian yang merupakan pembentukan dari perkembangan selama ini. Di luar sistem kepribadian anak seperti perkembangan ilmu pengetahuan dan informasi, pengaruh media massa, keluarga, sekolah, teman sebaya, budaya, agama, nilai dan norma masyarakat tidak dapat diabaikan dalam proses pembentukan kepribadian tersebut. Pada masa remaja, seringkali berbagai faktor penunjang ini dapat saling mendukung dan dapat saling berbenturan nilai

Di dalam fase-fase perkembangan, Aristoteles membagi kedudukan usia manusia dalam 3 kali 7 tahun: 0 – 7 tahun: adalah masa kanak-kanak, umur 7 – 14 tahun: adalah masa anak sekolah, dan umur 14 – 21 tahun: merupakan masa remaja. Ditinjau dari pertumbuhan fisik usia remaja bisa disebut usia puber. Orang tua mulai melihat anaknya tidak seperti dulu lagi. Mulai memberontak, egois, dinasehati salah tidak dinasehati apalagi. Pada orientasi bidang pendidikan (dalam Santrock, 2004) disebutkan bahwa usia remaja merupakan usia kritis karena remaja mulai memikirkan tentang prestasi yang dihasilkannya, dan prestasi itu terkait dengan bidang akademis mereka. Dari sisi



akademis, bahkan mereka sudah mampu membuat perkiraan kesuksesan dan kegagalan mereka ketika memasuki usia dewasa.

Singgih D. Gumarso (1988 : 19), mengatakan dari segi hukum kenakalan remaja digolongkan dalam dua kelompok yang berkaitan dengan norma-norma hukum yaitu : (1) kenakalan yang bersifat amoral dan sosial serta tidak diantar dalam undang-undang sehingga tidak dapat atau sulit digolongkan sebagai pelanggaran hukum ; (2) kenakalan yang bersifat melanggar hukum dengan penyelesaian sesuai dengan undang-undang dan hukum yang berlaku sama dengan perbuatan melanggar hukum bila dilakukan orang dewasa. Menurut bentuknya, Sunarwiyati S (1985) membagi kenakalan remaja kedalam tiga tingkatan ; (1) kenakalan biasa, seperti suka berkelahi, suka keluyuran, membolos sekolah, pergi dari rumah tanpa pamit (2) kenakalan yang menjurus pada pelanggaran dan kejahatan seperti mengendarai mobil tanpa SIM, mengambil barang orang tua tanpa izin (3) kenakalan khusus seperti penyalahgunaan narkoba, hubungan seks diluar nikah, pemerkosaan.

Menurut Thomas Lickona (1992) terdapat sepuluh tanda dari perilaku manusia yang menunjukkan arah kehancuran suatu bangsa yaitu: (1) meningkatnya kekerasan di kalangan remaja, (2) ketidakjujuran yang membudaya, (3) semakin tingginya rasa tidak hormat kepada orangtua, guru dan figur pemimpin, (4) pengaruh peer group terhadap tindakan kekerasan, (5) meningkatnya kecurigaan dan kebencian, (6) penggunaan bahasa yang memburuk, (7) penurunan etos kerja, (8) menurunnya rasa tanggungjawab individu dan warga negara, (9) meningkatnya perilaku merusak diri dan (10) semakin kaburnya pedoman moral.

Menjalani tugas mendidik dan mengajar sebenarnya bukanlah perkara mudah, banyak orang memiliki segudang pengetahuan namun mengalami kesulitan untuk menyampaikan apalagi mengajarkannya kepada sejumlah anak didik dengan beragam kemampuan awal. Jadi untuk menjadi guru haruslah menguasai ilmu yang menjadi bidangnya (*content*) agar tidak mengalami kesalahan konsep dan kemampuan mendidik maupun mengajar (*soft skills* dan *hard skills*) serta mengembangkan potensi diri sesuai dengan profesinya.

Bila mengingat kembali saat menjadi siswa, barangkali pernah menghadapi keadaan suatu pembelajaran berikut: Saat guru menerangkan konsep materi pelajaran beserta contoh latihan soalnya seakan siswa telah





paham benar, namun saat guru memberikan soal yang berbeda bentuk pada konsep yang sama ternyata siswa kebingungan mencari penyelesaiannya. Padahal dari sisi penggunaan pendekatan, metode, teknis pembelajaran hingga pemilihan medianya tidak ada yang salah. Keadaan lain yang lebih sering terjadi saat pembelajaran adalah sebagian siswa merasa mudah memahami materi pelajaran yang dijelaskan guru, namun sebagian lagi ternyata mengalami kesulitan padahal kemampuan awal siswa dalam satu kelas cenderung homogen. Keadaan seperti ini bisa membawa dampak berkelanjutan bila tidak segera dibenahi, bisa dibayangkan pada saat awal siswa akan merasa *inconfident* dan berlanjut pada menjustifikasi diri bahwa ia memang tidak mampu menerima pelajaran.

## **KESIMPULAN**

Gerak memegang peranan yang sangat vital dalam kehidupan manusia. Sejak bayi, kanak-kanak hingga dewasa, perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara fisik, intelektual, sosial, dan emosional. Anak yang melakukan aktivitas fisik atau bermain dalam sehari-hari, akan berpengaruh positif terhadap kekuatan, kelentukan, bahkan daya tahan otot dan daya tahan *cardio vaskulair*.

Olahraga merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan sebagai alat pembentukan kepribadian manusia. Melalui olahraga seseorang akan memiliki tanggungjawab, rasa hormat, dan memiliki kepedulian dengan sesama. Ketika memasuki masa pubertas, setiap anak telah mempunyai sistem kepribadian yang merupakan pembentukan dari perkembangan selama ini. Di luar sistem kepribadian anak seperti perkembangan ilmu pengetahuan dan informasi, pengaruh media massa, keluarga, sekolah, teman sebaya, budaya, agama, nilai dan norma masyarakat tidak dapat diabaikan dalam proses pembentukan kepribadian tersebut.

Pada masa remaja, seringkali berbagai faktor penunjang ini dapat saling mendukung dan dapat saling berbenturan nilai. Wacana pengembangan *soft skills* belakangan ini umumnya memosisikan *soft skills* sebagai “jalan keluar” bagi berbagai krisis moral yang sedang melanda bangsa Indonesia. Demikianlah, orang mengusulkan pengembangan *soft skills* untuk mencegah



perilaku korupsi, praktik politik yang tidak bermoral, bisnis yang culas, penegakan hukum yang tidak adil, perilaku intoleran, dan sebagainya.

### **SARAN**

Dalam proses pendidikan *soft skills* di sekolah, semua komponen (*stakeholders*) harus ikut dilibatkan. Dengan diterapkannya pengembangan *soft skills* pada mata pelajaran olahraga, diharapkan dapat membentuk pribadi yang unggul dalam berperilaku dan memiliki kepribadian sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ancok, J. (2003). *Outbound managemen training*. Yogyakarta: UII Press
- Annarino, AA; Cowell, Ch.C; Hazelton, HW. (1980). *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. St. Louis: The CV Mosby Company.
- Ginanjar Agustian, Ary. (2003). *ESQ*. Jakarta: Arga.
- Isjoni.(2008). *Memajukan bangsa dengan pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kemendiknas.(2008). *Panduan program kegiatan pengembangan soft skills bagi mahasiswa*.Jakarta: Direktorat Kelembagaan. Ditjen Dikti.
- Kroll.W.P. (1982).*Graduate study and reseach in physical education*. Champaign Illionis: Human kinetics publisher.
- Lickona, Thomas. (1991). *Educating for character*. New York: Bantam Book.
- Mohammad Adnan Latief. (2007). *Pengembangan soft skill melalui pembelajaran bahasa inggris berbasis konteks.Pidato Pengukuhan Guru Besar*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Nyoman Sucipto (2009) Mengutip hasil survey “*Survey National Association of College and Employee (NACE, 2002)*”.
- Roji (2007).*Pendidikanjasmani olahraga dan kesehatan* . Jakarta: Erlangga.
- Sadewo, Ari (2010). *Character building*. Jakarta: Republika
- Santrock, John W (2003). *Perkembangan remaja* (terjemahan). Jakarta: Erlangga



Suroto, Bambang. (2000). *Pendidikan kepribadian; Makalah*. Yogyakarta: UPNVY

Tilaar, H.A.R. (2010). *Paradigma baru pendidikan nasional*. Jakarta: Rineka Cipta.



## **TABLET KOMPUTER SEBAGAI UMPAN BALIK TAMBAHAN DALAM PEMBELAJARAN GERAK**

Oleh:  
Abdul Mahfudin Alim

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: mahfudin@uny.ac.id

### **Abstrak**

Sebagai guru Pendidikan Jasmani atau pelatih, menilai keterampilan fisik dalam Pendidikan Jasmani atau latihan adalah tugas yang sulit. Hal ini sering tidak mungkin untuk menentukan bagian yang salah dengan tepat pada teknik atau gerakan siswa. Hal ini dapat menghambat kemampuan guru untuk memberikan umpan balik ke siswa yang memadai yang pada gilirannya, menghambat perbaikan siswa.

Ketika komputer tablet berkembang, para pendidik mulai mencari bagaimana untuk menggunakannya dalam kelas tidak terkecuali dalam kelas Pendidikan Jasmani maupun dalam melatih. Tablet komputer, secara cepat mengganti laptop sebagai teknologi pilihan oleh guru dan siswa, karena ringan dan mudah dibawa.

Satu dari fungsi komputer tablet adalah untuk merekam video penampilan atau keterampilan. Video ulangan adalah metode yang populer yang menunjukkan kepada seseorang apa yang dilakukan ketika menampilkan suatu keterampilan. Video ulangan membawa seseorang untuk melihat secara aktual apa yang dilakukan mengenai karakteristik gerakan yang mengarah pada hasil kerja (penampilan). Ketika kita menggunakan komputer tablet, hasil rekaman video dapat diulang dan ditunjukkan dengan cepat kepada mereka sebagai umpan balik. Tablet komputer adalah alat yang bagus sekali dan efektif untuk digunakan dalam lingkuan Pendidikan jasmani dan olahraga sebagai umpan balik tambahan.

Kata Kunci: Tablet Komputer, Umpan Balik Tambahan, Alat

### **PENDAHULUAN**

Belajar gerak (motor learning) memiliki tingkat kesulitan yang berbeda dengan belajar lain selain gerak, khususnya dengan bentuk-bentuk gerakan yang dipelajarinya. Hal ini dibutuhkan strategi pengajaran tertentu disesuaikan dengan tingkat kesulitannya.

Aktivitas Pendidikan Jasmani dan olahraga kecenderungan adalah keterampilan gerak. Sebagai guru maupun pelatih cabang olahraga seyogyanya memiliki kemampuan analisis gerak yang memadai untuk meningkatkan suatu keterampilan. Keterampilan analisis gerak ini yang nantinya digunakan dalam memberikan penilaian dan umpan balik (*feedback*) bagi siswa maupun atletnya.



Berdasarkan beberapa teori dalam kasus seperti ini, penggunaan *video performance* sangat membantu dalam pembelajaran. Penggunaan video dilakukan karena menilai keterampilan fisik dalam aktivitas jasmani adalah tugas yang cukup sulit dalam menentukan dengan tepat area yang salah pada teknik seorang siswa secara detail. Sehingga hal tersebut dapat menghambat kemampuan guru maupun pelatih untuk memberikan umpan balik (*feedback*) yang memadai untuk siswa maupun atletnya, dan pada gilirannya menghambat siswa dalam perbaikan. Video keterampilan dapat digunakan dalam memberikan penilaian maupun umpan balik (*feedback*) dan memberikan penjelasan kepada pihak yang terkait, yang dalam hal ini adalah orangtua murid dan murid itu sendiri. Oleh karena itu penggunaan video dirasa akan sangat membantu seorang dosen/guru pendidikan serta pelatih. Penggunaan video keterampilan masih jarang digunakan oleh guru Pendidikan Jasmani maupun pelatih baik dalam penilain maupun umpan balik. Selama ini, umpan balik (*feedback*) yang diberikan oleh seorang guru maupun pelatih masih berupa umpan balik verbal saja.

## **PEMBAHASAN**

### **Umpan Balik Tambahan (*Augmented Feedback*)**

Umpan balik adalah bagian yang tidak bisa terpisahkan dari suatu proses belajar mengajar. Dalam mempelajari keterampilan motorik menurut Fitts & Possner menyatakan bahwa proses belajar ada tiga fase/tahapan pembelajaran yaitu: tahap kognitif (*Cognitive phase*), tahap asosiatif (*Associative phase*) dan tahap otomatisasi (*Autonomous phase*) (Coker, 2004: 100 dan Schmid, 1988: 460). Dari ketiga tahapan tersebut, umpan balik (*feedback*) mempunyai peranan yang sangat penting yaitu pada tahap kognitif sebagai tahap awal suatu pembelajaran motorik. Seperti di ungkapkan juga oleh Amezdro, dkk, (2004: 111) menyatakan bahwa “*feedback is very important in the early learning stage of any skill*”. Menurut Magill, (2011: 335) umpan balik sering dipakai dalam proses belajar untuk meningkatkan kemampuan belajar setiap siswa. Umpan balik adalah suatu faktor yang sangat penting dalam mengontrol perilaku untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan. Cepat lambatnya atau berhasil tidaknya siswa menguasai suatu jenis keterampilan sangat ditentukan oleh tepat tidaknya

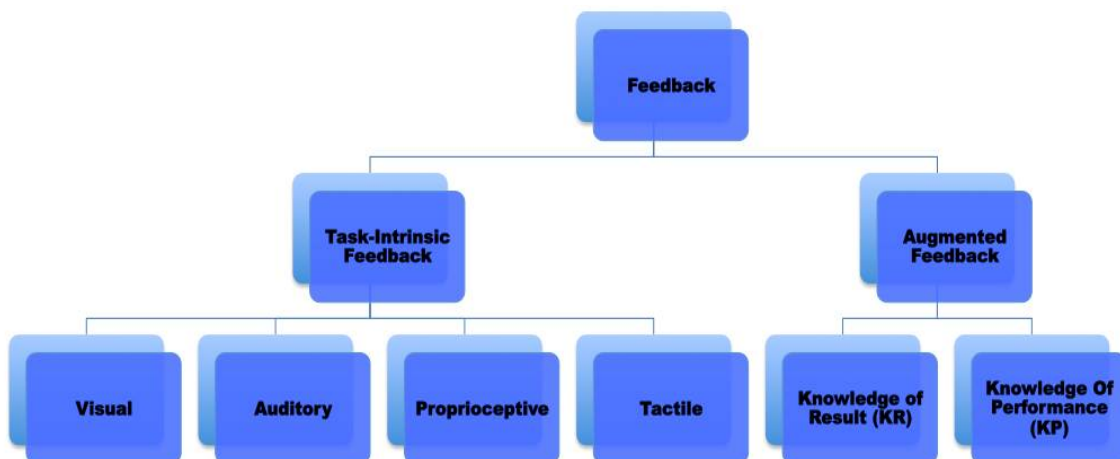


umpan balik yang diberikan oleh seorang dosen/guru, pelatih, maupun teman dalam belajar.

Menurut Coker (2004: 216) Umpan balik (feedback) diartikan “*a general term used to describe the information a learner receives about the performance of a movement or skill*” yang dapat diartikan bahwa *feedback* adalah terminologi yang secara umum untuk mendeskripsikan informasi yang diterima pembelajar tentang penampilan dari gerakan atau keterampilan. Sedang menurut Schmid (1988: 424) “*feedback to mean all of the response-produced information that is received during or after movement*”, berarti umpan balik (*feedback*) adalah semua informasi hasil yang merupakan respon yang diterima selama atau setelah melakukan gerakan. Amezdros, dkk, (2004: 111) mengartikan “*feedback is all the information that an athlete receives about the performance of skill, either during the performance (continuous feedback) or afterwards (terminal feedback)*”. Yang dapat diartikan umpan balik adalah semua informasi yang diterima atlet tentang penampilan dari skill, baik selama penampilan (*continuous feedback*) atau setelahnya (*terminal feedback*).

Dari beberapa pengertian diatas jadi umpan balik (*feedback*) adalah semua informasi hasil yang merupakan respon yang diterima pembelajar tentang penampilan dari gerakan atau keterampilan baik selama atau setelah.

Ada dua tipe umpan balik dalam belajar motorik yaitu: *Task-intrinsic feedback* dan *task-entrisic feedback* atau yang sering disebut sebagai informasi umpan balik tambahan (*augmented feedback*). Schmidt (1988: 86), Magill (2011:216), dan Coker (2004: 216) memberikan terminologi yang sama tentang umpan balik (*Feedback*). Mereka menggambarkan dan membagi tipe umpan balik (*feedback*) sebagai berikut:







sebagai akibat langsung dari hasil suatu gerakan melalui indera kinestetik, perasaan dari otot, sendi dan pusat keseimbangan. Sedang menurut Magill (2011:333) menyatakan “*which is the sensory-perceptual information that is a natural part of performing a skill*” yang dapat diartikan yaitu informasi persepsi sensorik yang merupakan bagian alami dalam menunjukkan suatu keterampilan. Jadi dapat diartikan bahwa peran informasi intrinsik yang timbul sebagai konsekuensi alami dari hasil gerakan yang dilakukan melalui indera kinestetik, perasaan dari otot, sendi dan pusat keseimbangan.

Jenis umpan balik yang kedua, adalah umpan balik tambahan yang disebut *task-entrinsic* atau informasi umpan balik tambahan (*augmented feedback*). Menurut Schmidt (1988: 86) menyatakan bahwa *extrinsic feedback is information not inherent in the movement itself but which improves intrinsic feedback*. Jadi dapat diartikan bahwa umpan balik ekstrinsik adalah informasi yang tidak melekat dalam gerakan itu sendiri, tetapi yang meningkatkan umpan balik intrinsik. Magill (2011:333) menyebutkan bahwa “*Augmented feedback is Performance related information added to or enhancing task-intrinsic feedback*” yang dapat diartikan bahwa umpan balik tambahan sebagai informasi terkait kinerja (*performance*) yang ditambahkan atau untuk meningkatkan umpan balik tugas-intrinsi (*task-intrinsic*). Jadi dapat disimpulkan bahwa umpan balik tambahan yaitu informasi hasil yang merupakan respon yang diterima pembelajar tentang penampilan dari gerakan atau keterampilan dari luar atau tambahan.

Adadua jenis umpan balik tambahan yang biasanya digunakan dalam konteks belajar motorik yaitu: pengetahuan tentang hasil (*knowledge of result/KR*), dan pengetahuan tentang kinerja (*knowledge of performance/KP*). *Knowledge of Results* yang sering disebut *KR*. Menurut Galligan (<http://www.brianmac.co.uk/infofb.htm>) *Knowledge of results (KR)* adalah *information with regards the result of the athlete's performance* yang artinya bahwa *Knowledge of results (KR)* adalah informasi yang diperoleh dari hasil penampilan atlet. Magill (2011:335) menyatakan bahwa “*Knowledge of Results (KR) adalah category of augmented feedback that gives information about the outcome of performing a skill or about achieving the goal of the performance*”. Jadi pengetahuan tentang Hasil (KR) berarti



kategori umpan balik tambahan yang memberikan informasi tentang hasil dari melakukan keterampilan atau tentang pencapaian tujuan kinerja/penampilan (performance). Sedangkan menurut Davis, et all (1997: 293) *knowledge of result is feedback which gives information about the end product of the action. It may be intrinsic (what he learners themselves perceive about the outcome) or augmented*. Dapat diartikan bahwa *knowledge of result* adalah informasi yang diberikan hasil akhir dari suatu gerakan. Yang mungkin berupa (apa yang pembelajar itu sendiri persepsikan tentang keluaran) atau tambahan. Jadi dapat disimpulkan dari beberapa kajian diatas pengetahuan tentang hasil (KR) umumnya didefinisikan sebagai respon akhir (*post-response*), informasi tambahan tentang keberhasilan kinerja dalam kaitannya dengan tujuan penampilan tersebut.

Umpan balik tambahan (*augmented feedback*) yang kedua adalah pengetahuan tentang kinerja (KP). Magill (2011: 333) menyatakan *“Knowledge of Performance (KP) is category of augmented that gives information about the movement characteristics that led to a performance outcome*. Dapat diartikan, bahwa pengetahuan tentang kinerja (KP) merupakan kategori umpan balik tambahan yang memberikan informasi tentang karakteristik gerakan yang menyebabkan hasil kinerja atau penampilan. Menurut Davis, et al (2007: 293) *knowledge of performance is feedback which gives information about the movement aspect of the action. It may be kinaesthetic internal or augmented (given by the teacher)*. Dapat diartikan bahwa *knowledge of performance* adalah umpan balik yang diberikan tentang aspek-aspek gerakan dari suatu gerakan (*action*). Yang mungkin berupa internal kinestetik atau tambahan (yang diberikan oleh guru). Pada sumber lain dikatakan *Knowledge of performance (KP) is information about the technique and performance*, yang bisa diartikan bahwa KP adalah informasi tentang suatu teknik atau penampilan (Galligan, 2011: <http://www.brianmac.co.uk/infofb.htm>). Jadi dari beberapa pendapat diatas dapat diartikan pengetahuan tentang kinerja (KP) adalah informasi mengenai aspek gerakan dari suatu teknik atau kinerja/penampilan seseorang.

Dan diterangkan bahwa *Knowledge of Performance (KP) “This can be provided verbally from the coach or visually via video. This enables the athlete to establish a kinaesthetic reference for the correct movement”*



(Galligan, 2011: <http://www.brianmac.co.uk/infofb.htm>). Jadi jelas bahwa pengetahuan tentang kinerja (KP) dapat diberikan secara lisan dari pelatih atau secara visual melalui video. Dengan adanya umpan balik tersebut memungkinkan atlet untuk membangun sumber acuan kinestetik untuk melakukan gerakan yang benar. Magill, (2011: 335) menyatakan *video replay is a popular method of showing a person what he or she did while performing a skill*. Jadi video ulangan (*Video replay*) membawa seseorang untuk melihat secara aktual apa yang dilakukan mengenai karakteristik gerakan yang mengarah pada hasil kerja (*performance*). Selain itu pada sumber yang sama dinyatakan "*Although video replay can show a performance outcome, it is commonly use as knowledge of Performance (KP)*" Magill, (2011: 335) "Meskipun memutar ulang video dapat menunjukkan hasil kinerja, umumnya digunakan sebagai pengetahuan Kinerja (KP).

Kemudian yang perlu diketahui mengenai umpan balik tambahan yaitu waktu pemberian umpan balik. Dalam hal ini ada dua yang berhubungan dengan isu tersebut, yaitu: (1) *Terminal feedback* dan (2) *Concurrent feedback*. Menurut Magill, (2011: 353), *terminal feedback* diartikan "*augmented feedback that is provided after a person has completed the performance of a skill or a movement* (Umpan balik tambahan yang tersedia setelah seseorang telah menyelesaikan penampilan dari keterampilan atau gerakan). Menurut Galligan et all (2011: 112 dalam <http://www.brianmac.co.uk/infofb.htm>) *Terminal feedback* "*information provided to the athlete before or after the performance*" (informasi yang diberikan kepada atlet sebelum atau setelah penampilan). Jadi dapat disimpulkan *terminal feedback* adalah umpan balik tambahan yang tersedia setelah seseorang menampilkan suatu keterampilan atau gerakan.

Sedangkan *concurrent feedback*, menurut Magill, (2011: 353), *Concurrent feedback Augmented feedback that is provided while a person is performing a skill or making a movement* (umpan balik tambahan yang tersedia selama seseorang menampilkan keterampilan atau membuat suatu gerakan). Sedangkan menurut Galligan et all (2011: 112 dalam <http://www.brianmac.co.uk/infofb.htm>) menyatakan "*information provided to the athlete during the performance* (informasi yang diberikan untuk atlet selama penampilan). Jadi dapat disimpulkan *concurrent feedback* adalah



umpan balik tambahan yang tersedia selama seseorang menampilkan suatu keterampilan atau gerakan. Dari kedua jenis umpan balik yang berkaitan dengan waktu pemberian umpan balik tambahan dapat di terapkan dalam proses pembelajaran.

Dari pengertian dan jenis umpan balik yang sudah dijelaskan diatas, Davis, dkk (1997: 293) menjelaskan kategori umpan balik (*feedback*) dalam tabel sebagai berikut.

<i>Intrinsik</i> →	<i>A natural consequences of performance</i>	
	<i>Provided by teacher/coach/video</i>	← <i>Supplementary (Augmented)</i>
<i>Internal</i> →	<i>Deliver from proprioception</i>	
	<i>Deliver from sources outside the body</i>	← <i>External</i>
<i>Concurrent</i> →	<i>Occurs during performance</i>	
	<i>Occurs after performance</i>	← <i>Terminal</i>
<i>Immediate</i> →	<i>Occurs immediately following the action</i>	
	<i>Occurs at varying periods after the action</i>	← <i>Delayed</i>
<i>Knowledge of performance</i> →	<i>Feedback which given information about the movement of the action</i>	
	<i>Feedback which given information about the end of product of the action.</i>	← <i>Knowledge of results</i>

Umpan balik tambahan, bisa diberikan secara keseluruhan atau dapat disajikan terputus-putus yang menandai bahwa tingkat kinerja tertentu telah dicapai. Di sisi lain, meskipun umpan balik konkuren (*concurrentfeedback*) terbukti memiliki efek yang kuat dalam meningkatkan kinerja bila tersedia selama latihan, karena umpan balik paling sering disampaikan setelah seseorang telah melakukan keterampilan. Yang perlu diperhatikan dalam pemberian umpan balik adalah bahwa dalam memberikan umpan balik (*feedback*) harus cepat tersedia. Amezdros et all, (2004: 113) menjelaskan "*Learner need to provided with knowledge of results soon after the copletion of task or else they lose interest. If no feedback is provided, or feedback is delayed, learners are left in doubt about their performance. Errors go unchecked and performance is hindered.* Selain harus cepat dalam pemberian umpan balik (*feedback*), dalam pemberian



umpan balik juga harus memperhatikan bahwa umpan balik harus spesifik (Amezdroos et al, 2004: 331).

Ada beberapa tip dalam pemberian umpan balik (Amezdroos et al, 2004: 114): Yang pertama adalah, *be a specific*: berikan informasi yang mereka butuhkan untuk meningkatkan penampilan mereka. Kedua, *be positive*: coba untuk memberikan komentar sesuatu yang telah dilakukan yang baik dulu. Selanjutnya jika membutuhkan pembetulan sesuatu, jelaskan secara jelas bagaimana memberikannya tanpa menyalahkan apa yang sudah dilakukan. Yang ketiga, (*don't overload*) tidak memberikan umpan balik pada siswa dengan informasi yang berlebihan: coba untuk menjaga komentar anda jelas (*clear*), singkat (*concise*) dan sederhana (*simple*). Keempat, dikatakan *give feedback promptly after performance but don't forget to give the athlete the time and the opportunity to reflect on how it felt first* (berikan umpan balik secara cepat setelah penampilan tetapi jangan lupa untuk memberikan waktu dan pengalaman untuk merefleksikannya dulu). Kelima, dikatakan “*try to give both individual and group feedback*” (berikan umpan balik keduanya individual dan juga grup). Jadi dapat disimpulkan dalam pemberian umpan balik (*feedback*) yang diberikan dalam pembelajaran motorik harus spesifik (*specific*), positif (*positive*), informatif (*Informative*), singkat (*concise*) dan jelas (*clear*).

Selain itu dalam memberikan umpan balik kita harus memperhatikan frekuensi umpan balik dan waktu pemberian umpan balik. Hal ini dalam rangka untuk menghindari efek negatif dari seringnya umpan balik tambahan yaitu dengan memberikan umpan balik secara sistematis pada setiap percobaan ketiga (Week & Kordus 1998 dalam Coker, 2004: 218).

Menurut Magill, (2011: 336) ada dua peran umpan balik tambahan dalam proses pembelajaran keterampilan: pertama, dikatakan umpan balik adalah “*Facilitates achievement of the action goal of the skill* yang dapat diartikan bahwa fungsi umpan balik adalah memfasilitasi pencapaian tujuan tindakan keterampilan. Dalam hal ini dikatakan bahwa karena umpan balik tambahan menyediakan informasi tentang keberhasilan keterampilan yang sedang berlangsung atau baru saja selesai, peserta didik dapat menentukan apa yang dilakukan sudah sesuai atau benar. Dengan demikian, umpan balik tambahan dapat membantu orang mencapai tujuan dalam



memepelajari suatu keterampilan lebih cepat atau lebih mudah dibandingkan tanpa informasi eksternal. Yang kedua dikatakan “*Motivates the learner to continue striving toward a goal*”. Jadi, umpan balik dalam hal ini berfungsi untuk memotivasi para pelajar untuk terus berjuang menuju sasaran.

Amezdro, dkk, (2004: 131) mengatakan ada tiga fungsi umpan balik yaitu: (1) *It can reinforce their previous learning or ‘punish’ a mistake* (Hal ini dapat memperkuat pembelajaran sebelumnya atau 'hukuman' kesalahan) (2) *It can change their level of motivation* (Hal ini dapat mengubah tingkat motivasi), (3) *it can make them change their performance immediately to correct an error* (itu dapat membuat mereka mengubah kinerja mereka dengan segera untuk memperbaiki kesalahan).

Cristina dan Corcos, 1998 yang dikutip oleh Davis, dkk, (1997: 293), menyebutkan ada empat fungsi umpan balik: (1) *information about performance or outcome* (informasi tentang penampilan atau keluaran), (2) *Reinforcement (either positive or negative)* sebagai penguatan (baik positif maupun negative), (3) *punishment* (hukuman) dan (4) *Motivation* (motivasi).

Sedang menurut Coker (2004: 218) ada tiga fungsi utama dalam pemberian umpan balik tambahan: yang pertama dikatakan, “*provides information about the correction of performance error*” (Menyediakan informasi tentang koreksi kesalahan kinerja). Informasi ini dapat mencakup deskripsi aspek yang benar dan / atau salah dari kinerja, dan penjelasan tentang mengapa kesalahan terjadi, resep tentang bagaimana untuk memperbaiki kesalahan atau memberi pelajar dari hasil kinerja. Informasi ini membantu memandu pelajar untuk memodifikasi upaya gerakan berikutnya dalam upaya untuk meningkatkan kemahiran (*acquisition*) keterampilan dan kinerja.

Yang kedua, dikatakan *Augmented feedback can also play a motivational role in the learning process* (umpan balik tambahan juga dapat memainkan peran motivasi dalam proses pembelajaran). Ketika peserta didik menerima informasi mengenai kinerja/penampilan mereka, mereka dapat membandingkannya dengan tujuan membuat sesuatu untuk menentukan kemajuan mereka. Jika perbandingan yang menunjukkan perbaikan, pelajar akan terdorong (*encouraged*) untuk terus membuat upaya untuk mencapai tujuannya. Stetmen seperti "Anda bisa melakukannya (*you can do it*)" atau "





Anda berada pada jalur yang benar (*you are on the right track*)" juga dapat membantu pelajar untuk kerja lebih keras, mengatasi tantangan kesulitan dan kinerja yang tetap atau (*plateau*).

Fungsi ketiga, umpan balik tambahan dapat berfungsi untuk memberikan penguatan (*Reinforce*) bagi pelajar. Ketika digunakan dengan cara ini, umpan balik tambahan meningkatkan kemungkinan probabilitas kembalinya respon pada upaya masa depan. Tanggapan yang positif dapat memperkuat, oleh karena akan itu memperkuat perilaku. Ketika pembelajar telah berhasil mengeksekusi respon akan dapat menanamkan keinginan untuk meniru tindakan itu. Menghilangkan beberapa hal negatif juga dapat memperkuat perilaku.

Jadi dapat disimpulkan pentingnya umpan balik tambahan ini secara spesifik tampak pada tiga fungsi utama diatas dari pemberian umpan balik sebagai sumber informasi, penguatan (*Reinforcement*), dan motivasi. Dengan demikian informasi balikan secara psikologis dapat menimbulkan rangsangan dan motivasi bagi siswa. Dengan adanya rangsangan dan motivasi diharapkan siswa lebih berusaha memperbaiki gerakan-gerakan yang kurang tepat guna menghasilkan gerakan-gerakan yang yang baik.

### **Komputer Tablet**

Teknologi adalah tema penting dalam pendidikan, dan selalu dibahas tidak terkecuali dalam pendidikan jasmani. Siswa sekarang hidup di era global dan teknologi dimana revolusi teknologi menjadi bagian dari masyarakat. Dengan dunia yang berorientasi teknologi, kompetensi orang makin ditantang dan diperluas dengan cepat. Jika murid ingin siap kerja, teknologi harus menjadi bagian integral dari sekolah dan pelajaran di kelas (Earle, 2002; Geisert & Futrell, 2000; Sharp, 2002 dalam Santroock, 2010: 492). Sebagai contoh, perkembangan dari PC menjadi laptop, sekarang ada komputer tablet dan juga *smartphone*.

Komputer tablet atau bisa langsung dikatakan tablet adalah komputer pribadi *portable* yang dilengkapi dengan layar sentuh sebagai perangkat utama. Komputer tablet, fungsinya sangat mirip dengan ponsel pintar atau laptop; Namun, tablet cenderung lebih besar daripada ponsel pintar



(*Smartphone*) dan lebih kecil dari laptop. Komputer tablet telah membuat langkah besar dalam beberapa tahun terakhir dalam dunia pendidikan.

Ketika Tablet komputer berkembang seperti Apple yang mengembangkan IPAD, Samsung mengembangkan Samsung Galaxy Tab, dan pengembang yang lainnya yang juga mengembangkan tipe yang sama seperti: Blackberry Playbook, ASUS Eee Pad Transformer, Acer Iconia Tab A500, , H.P. Slate, Motorola Xoom, Dell Streak, Toshiba Thrive, dan lain sebagainya, para pendidik mulai mencari cara untuk menggunakannya di kelas. Secara cepat produk komputer tablet mengganti laptop, sebagai teknologi yang dipilih oleh guru maupun siswa. Produk komputer tablet pertama buming di Indonesia sekitar 2010/2011-an.

Dari hasil survey siswa Glickman's (Paul Heinrich, 2011:11) mengidentifikasi bahwa mayoritas dari siswa: menemukan bahwa iPad mudah digunakan, membantu belajar dalam kelas, dan lebih nyaman dibandingkan laptop. Hasil penelitian menyatakan bahwa “penggunaan iPad memberikan pengaruh yang signifikan dan sangat positif dalam belajar (Paul Heinrich, 2011:5). Dengan perkembangan tablet komputer, aplikasi yang berkaitan dengan olahraga dan pendidikan jasmani juga sangat berkembang. Banyak Aplikasi olahraga yang bisa di unduh dan sangat berguna baik yang berbayar maupun gratis.

Kita dapat mengidentifikasi fungsi komputer tablet dari spesifikasinya diantaranya untuk *browsing*, foto, merekam video, permainan (*gaming*), mengirim dan menerima e-mail, berkirim pesan singkat dan *chatting*, *video calling*. Dari beberapa fungsi tersebut, Aktivitas jasmani yang kecenderungan adalah mempelajari gerakan (*movement*) dan dilakukan dilapangan komputer tablet sangat sesuai jika digunakan dalam merekam video suatu gerakan. Dilihat dari salah satu fungsinya komputer tablet bisa digunakan untuk merekam video hal ini sangat sesuai dengan jika digunakan sebagai umpan balik (*feedback*). Seperti dijelaskan bahwa oleh Richard A. Magill, (2011: 335) yang menyatakan “*video replay is a popular method of showing a person what he or she did while performing a skill*. Selain dari fungsinya yang bisa digunakan untuk merekam video karena komputer tablet memiliki fleksibilitas yang tinggi dari PC biasa maupun laptop, dimana komputer tablet ringan, tipis dan praktis karena mudah dibawa sehingga memungkinkan bisa langsung



digunakan sebagai umpan balik tanpa harus terlebih dahulu mentrasfer ke perangkat lain. Seperti sebelumnya sudah dijelaskan bahwa prinsip pemberian umpan balik (*feedback*) secara cepat, tepat dan tidak tertunda sehingga bisa efektif dalam proses belajar mengajar.

## KESIMPULAN

Belajar gerak (*motor learning*) memiliki tingkat kesulitan yang berbeda dengan belajar subjek lain selain gerak, khususnya dengan bentuk-bentuk gerakan yang dipelajarinya. Hal ini dibutuhkan strategi pengajaran tertentu disesuaikan dengan tingkat kesulitannya. Salah satu yang perlu diperhatikan dalam proses belajar mengajar adalah pemberian umpan balik. Umpan balik yang diberikan oleh guru/pelatih adalah umpan balik tambahan (*augmented feedback*). Umpan balik bisa berupa KR (*Knowledge of result*) maupun KP (*Knowledge of performance*).

Umpan balik tambahan (*augmented feedback*) secara spesifik tampak pada tiga fungsi utama yaitu sebagai sumber informasi, penguatan (*Reinforcement*), dan motivasi. Dengan demikian informasi balikan secara psikologis dapat menimbulkan rangsangan dan motivasi bagi siswa untuk bisa memperbaiki gerakan untuk menjadi lebih baik lagi yang pada akhirnya menjadi otomatisasi.

Dalam memberikan umpan balik seorang guru harus mahami bagaimana cara memberikan umpan balik (*feedback*). Dalam memberikan umpan balik (*feedback*) yaitu harus spesifik (*specific*), positif (*positive*), informatif (*Informative*), singkat (*concise*) dan jelas (*clear*).

Seperti dijelaskan pada kajian teori bahwa Video ulangan (*Video replay*) seseorang bisa melihat secara aktual apa yang telah dilakukan mengenai karakteristik gerakan yang mengarah pada hasil kerja (*performance*). Dengan perkembangan teknologi seperti komputer tablet dengan fungsi dan kelebihan karena komputer tablet ringan, tipis dan praktis karena mudah dibawa sehingga bisa digunakan dalam pemberian umpan balik tambahan dengan segera. Dengan perkembangan teknologi komputer tablet sebagai dosen, guru maupun pelatih bisa menggunakannya dalam proses belajar mengajar di kelas maupun dalam melatih.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amezdroos et al. 2004. *Queensland senior, Physical education, 2<sup>nd</sup> edition*. Australia: Macmillan Education Australia PTY LTD.
- Coker, Cheryl A.. 2004. *Motor Learning and Control for Practitioners*. America, New York: Mc Graw-Hill.
- Davis, Bob et al. 1997. *Physical education, and Study of Sport, 3<sup>rd</sup> edition*. London: Mosby.
- Galligan, F. et al. 2000, 2011 (<http://www.brianmac.co.uk/infofb.htm>).
- Santrock, John W. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Edisi ke-2. Terjemahan. Jakarta: Prenada Media Group.
- Mononen, Kaisu. 2007. *The effects of Augmented Feedback on Motor Skill Learning in Shooting*. University Library of Jyväskylä.
- Paul Heinrich. 2011. *The Ipad as a Tool for Education, a Study of the introduction of iPads at Longfiels Academy, Kent*. Naace (The ICT Association) and 9ine Consulting Ltd.
- Magill, Richard A. 2011. *Motor Learning Concept and Applications*. Dubuque, Iowa: W. MC Brown Company Publishers.
- Schmid, R. A. 1998. *Motor Control and Learning. A Behavioral Emphasis*. Champaign, IL. Human Kinetics.



**EVALUASI ANALISIS BUTIR SOAL-SOAL  
PENJASKES SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)  
SE-KECAMATAN MLATI, KABUPATEN SLEMAN**

Oleh:  
Ngatman

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: ngatman@uny.ac.id

**Abstrak**

Salah satu tugas guru pendidikan jasmani dan kesehatan adalah melaksanakan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilakukan terhadap anak didiknya. Selama ini kegiatan evaluasi terhadap analisis butir soal-soal di SMP Se-Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman belum pernah dilakukan oleh guru penjaskes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas butir soal-soal penjaskes SMP Se-Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman.

Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan teknik item analisis (iteman) butir soal-soal penjaskes dengan melakukan pemaknaan terhadap butir soal-soal tes yang terdiri dari 3 faktor, yaitu: (a) taraf kesukaran soal, (b) daya beda soal, dan (c) pola penyebaran jawaban (distraktor). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMP Se-Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling*. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah: kelas 7A dan 7B siswa SMP Negeri 2 Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2013/2014 berjumlah 71 siswa. Teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen studi dokumentasi untuk memperoleh butir soal-soal, kunci jawaban soal, serta hasil tes siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) tingkat kesukaran soal dari 35 item yaitu 18 item atau 51,43% masuk dalam kategori mudah, 14 item atau 40% masuk dalam kategori sedang, sedangkan sisanya yaitu 3 item atau 8,57% masuk dalam kategori sukar. (2) daya pembeda soal dari 35 item yaitu 11 item atau 31,43% termasuk dalam kategori jelek (*poor*), 15 item atau 42,86% termasuk dalam kategori sedang/cukup (*satisfactory*), 5 item atau 14,29% termasuk dalam kategori baik (*good*), sedangkan sisanya sebanyak 4 item atau 11,43% termasuk dalam kategori negatif/jelek sekali (*very poor*). (3) fungsi distraktor atau pola penyebaran jawaban dari 35 item yaitu 14 item atau 40% termasuk dalam kategori baik, sedangkan sisanya 21 item atau 60% termasuk dalam kategori belum/kurang baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa butir soal-soal penjaskes kelas 7 semester genap tahun ajaran 2013/2014 di SMP Se-Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, berkategori cukup atau sedang.

Kata kunci : *Anabut, taraf kesukaran soal, daya beda soal, fungsi distraktor*



## PENDAHULUAN

Guru adalah tenaga pendidik profesional dengan tugas utamanya adalah: mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik melalui jalur pendidikan formal, pendidikan mulai dari pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Hal tersebut mengandung makna bahwa salah satu tugas guru dalam dunia pendidikan adalah bagaimana seorang guru dalam mengevaluasi peserta didiknya terhadap pembelajaran yang telah diberikan.

Di dalam proses penilaian (evaluasi) guru membutuhkan instrumen penilaian untuk mengetahui tingkat kemampuan peserta didik sehingga guru dapat menentukan langkah pengambilan keputusan selanjutnya. Instrumen penilaian yang diperlukan oleh seorang guru pendidikan jasmani terdiri dari instrumen penilaian yang mengukur Ranah Kognitif, Ranah Psikomotor dan Ranah Afektif. Instrumen penilaian yang dipergunakan untuk menilai ke-3 ranah tersebut pada umumnya memiliki proporsi yang berbeda untuk masing-masing ranah sesuai dengan kebijakan guru pendidikan jasmani.

Guru Pendidikan jasmani selain mengadakan penilaian ranah psikomotor juga dianjurkan untuk mengadakan penilaian ranah kognitif untuk mengetahui sejauh mana tingkat daya serap materi pembelajaran/tingkat pengetahuan peserta didik dalam pendidikan jasmani. Salah satu instrumen penilaian untuk mengukur Ranah Kognitif pada umumnya dipergunakan oleh guru pendidikan jasmani adalah menggunakan tes tertulis baik tes bentuk pilihan (*selection*) maupun bentuk isian (*supply*).

Dalam menyusun tes tertulis (tes hasil belajar) yang dipergunakan untuk mengukur ranah kognitif dalam pendidikan jasmani ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi. Menurut Anas Sudijono (2009 : 370), ada 3 persyaratan utama yang harus diperhatikan dalam menyusun tes ranah kognitif (tes prestasi belajar), yaitu: (1) derajat kesukaran itemnya, (2) daya pembeda itemnya, (3) segi fungsi distraktornya atau pola penyebaran jawabannya. Sedangkan Linn dan Gronlund (1995: 316-318) menyatakan bahwa kegunaan analisis butir soal bukan hanya terbatas untuk meningkatkan butir soal, tetapi sangat bermanfaat sebagai dasar: (1) diskusi kelas efisien tentang hasil tes, (2) untuk kerja remedial, (3) untuk peningkatan secara umum pembelajaran di kelas, dan (3) untuk peningkatan keterampilan pada konstruksi tes.





Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa fungsi utama dari analisis butir soal adalah: (1) untuk menentukan soal-soal yang cacat atau tidak berfungsi penggunaannya. (2) untuk meningkatkan butir soal melalui tiga komponen analisis yaitu tingkat kesukaran soal, daya pembeda, dan pengecoh soal, serta meningkatkan pembelajaran melalui ambiguitas soal dan keterampilan tertentu yang menyebabkan peserta didik sulit. Identifikasi terhadap setiap butir soal tes hasil belajar diharapkan akan dapat menghasilkan berbagai informasi berharga dan dapat memberikan umpan balik (*feedback*) guna melakukan perbaikan, pembenahan dan penyempurnaan kembali terhadap butir-butir soal yang telah diujikan. Dengan perbaikan-perbaikan yang dilakukan oleh guru penjasorkes maka instrument/tes yang disusun dapat menjalankan fungsi ukurnya dengan baik. Dengan bekal pengetahuan dan pemahaman fungsi analisis butir soal dalam penyusunan tes untuk mengukur ranah kognitif (khususnya tes bentuk pilihan berganda) tersebut, diharapkan guru pendidikan jasmani dapat mengaplikasikan prinsip-prinsip penyusunan soal tes pendidikan jasmani. Soal tes yang dibuat berdasarkan prinsip-prinsip penyusunan soal niscaya akan dihasilkan sebuah instrumen penilaian yang berkualitas. Dengan butir soal yang berkualitas diharapkan dapat dipergunakan guru untuk mengukur kemampuan peserta didik dengan tepat.

Berdasarkan observasi menunjukkan bahwa sebagian besar guru pendidikan belum mengetahui kualitas instrumen penilaian (tes) yang dipergunakan untuk mengukur ranah kognitif peserta didiknya. Butir soal tes yang dibuat guru pendidikan jasmani hanya sebatas representasi dari materi yang diajarkan selama semester proses pembelajaran berlangsung (program semester/promes dan program tahunan/protap). Kebanyakan guru pendidikan jasmani dalam menyusun soal tes belum menyentuh pada tataran kualitas soal yang dibuat. Butir-butir soal pendidikan jasmani yang dipergunakan untuk mengukur ranah kognitif tingkat SMP Se-Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman. Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani sebagai penyusun soal belum pernah melakukan analisis butir soal ujian sekolah yang telah disusun.



## KAJIAN PUSTAKA

### 1. Hakikat Tes, Pengukuran, dan Penilaian.

Secara konseptual istilah tes, pengukuran dan penilaian tersebut berbeda satu sama lain, tetapi mempunyai hubungan yang sangat erat. Morrow (2000 : 3) menjelaskan bahwa “tes adalah alat pengumpul data yang dirancang secara khusus. Kekhususannya dapat terlihat dari konstruksi butir (soal) yang digunakan”. Dalam hal ini lebih terfokus pada tes sebagai alat pengumpul data yang tidak terbatas pada pengumpul data penilaian saja, tetapi juga dalam prosedur evaluasi. Perkiraan dari seseorang adalah benar merupakan fakta, juga adalah cara untuk menggambarkan bermacam-macam faset ini subjektif mungkin”. Dengan demikian fungsi tes adalah sebagai alat ukur. Dalam tes prestasi belajar, aspek perilaku yang hendak diukur adalah tingkat kemampuan peserta didik dalam menguasai materi pelajaran yang telah disampaikan.

Pengertian pengukuran, menurut Miller (2002 : 8) adalah proses penetapan angka terhadap individu atau karakteristiknya menurut aturan tertentu. Sedangkan menurut, Wiersma dan Jurs dalam Zainal Arifin (2009 : 3) mengemukakan “*technically, measurement is the assignment of numerals to objects or events according to rules that give numeral quantitative meaning*”.

Dari beberapa pengertian tentang pengukuran yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengukuran adalah suatu proses atau kegiatan untuk menentukan kualitas sesuatu. Dalam proses pengukuran, tentu guru harus menggunakan alat ukur (tes atau non-tes) yang standar, yaitu memiliki derajat validitas dan reliabilitas yang tinggi.

Penilaian (*asesment*) adalah suatu kegiatan untuk memberikan berbagai informasi secara berkesinambungan dan menyeluruh tentang proses dan hasil yang telah dicapai siswa”. Selanjutnya Lind dan Gronlund dalam Zainal Arifin (2009 : 4) mengartikan “penilaian adalah suatu proses yang sistematis dari pengumpulan, analisis, dan interpretasi informasi/data untuk menentukan sejauh mana peserta didik telah mencapai tujuan pembelajaran”.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penilaian adalah suatu proses atau kegiatan yang sistematis dan berkesinambungan untuk mengumpulkan informasi tentang proses dan hasil belajar peserta didik dalam rangka membuat keputusan-keputusan berdasarkan kriteria dan pertimbangan





Semakin besar indeks tingkat kesukaran yang diperoleh dari hasil hitungan, berarti semakin mudah soal itu. Suatu soal memiliki TK= 0,00 artinya bahwa tidak ada siswa yang menjawab benar dan bila memiliki TK= 1,00 artinya bahwa siswa menjawab benar. Perhitungan indeks tingkat kesukaran ini dilakukan untuk setiap nomor soal. Pada prinsipnya, skor rata-rata yang diperoleh peserta didik pada butir soal yang bersangkutan dinamakan tingkat kesukaran butir soal itu. Rumus ini dipergunakan untuk soal obyektif. Rumusnya adalah seperti berikut ini (Nitko, 1996: 310).

$$\text{Taraf Kesukaran (TK)} = \frac{\sum \text{siswa menjawab benar soal}}{\sum \text{siswa yang mengikuti tes}}$$

Dalam evaluasi biasanya hal ini dikenalkan dalam rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2009 : 372) :

$$P = \frac{B}{JS}$$

Dimana :

P = indeks kesukaran

B = banyaknya siswa yang menjawab soal itu dengan betul

JS = jumlah seluruh peserta tes

Tabel 1. Tabel Kategori Taraf Kesukaran Soal

Besarnya P (indeks Kesukaran)	Interpretasi
Kurang dari 0,30	Terlalu Sukar
0,30 – 0,70	Cukup (Sedang)
Lebih dari 0,70	Terlalu Mudah

(sumber : Anas Sudijono, 2009 : 372)

#### b. Daya Pembeda

Daya pembeda soal adalah kemampuan suatu butir soal dapat membedakan antara siswa yang telah menguasai materi yang ditanyakan dan siswa yang tidak//belum menguasai materi yang ditanyakan. Daya pembeda item itu dapat diketahui melalui atau dengan melihat besar kecilnya angka indeks diskriminasi item. Angka indeks diskriminasi item adalah sebuah angka atau bilangan yang menunjukkan besar kecilnya daya pembeda (*discriminatory power*) yang dimiliki oleh sebutir item. Discriminatory power pada dasarnya dihitung atas dasar pembagian testee ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok atas (*the higher group*) – yakni kelompok testi yang



tergolong pandai – dan kelompok bawah (*the lower group*) – yaitu kelompok testi yang tergolong bodoh.

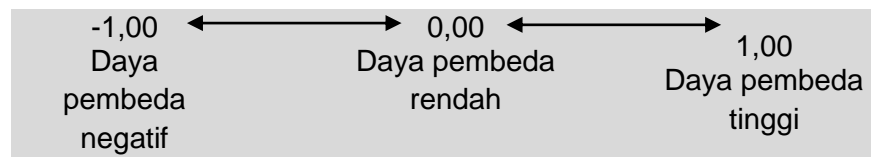
Adapun menentukan dua kelompok itu bervariasi ; misalnya dapat menggunakan median sehingga pembagian menjadi dua kelompok itu terdiri atas 50% testi kelompok atas dan 50% testi kelompok bawah (biasanya digunakan untuk kelompok yang jumlahnya sedikit/kecil). Dapat juga dengan hanya mengambil 20% dari testi yang termasuk kelompok atas dan 20% lainnya diambilkan dari testi yang termasuk dalam kelompok bawah ; dapat juga menggunakan angka presentase lainnya. Namun pada umumnya para pakar di bidang evaluasi pendidikan lebih banyak menggunakan prosentase sebesar 27% dari testi yang termasuk kelompok atas dan 27% lainnya diambilkan dari testi yang termasuk dalam kelompok bawah. Hal ini disebabkan karena berdasarkan bukti-bukti empirik pengambilan subyek sebanyak 27% testee kelompok atas dan 27% testee kelompok bawah itu telah menunjukkan kesensitifannya, atau dengan kata lain cukup dapat diandalkan (Anas Sudijono, 2009 : 387).

Indeks daya pembeda setiap butir soal biasanya juga dinyatakan dalam bentuk proporsi. Semakin tinggi indeks daya pembeda soal berarti semakin mampu soal yang bersangkutan membedakan warga belajar/siswa yang telah memahami materi dengan warga belajar/peserta didik yang belum memahami materi. Indeks daya pembeda berkisar antara -1,00 sampai dengan +1,00. Semakin tinggi daya pembeda suatu soal, maka semakin kuat/baik soal itu. Apabila sebutir item angka indeks diskriminasinya = 0,00 (nihil), maka hal ini menunjukkan bahwa butir item yang bersangkutan tidak memiliki daya pembeda sama sekali, dalam arti bahwa jumlah testi kelompok atas yang jawabannya betul (atau salah) sama dengan jumlah kelompok bawah yang jawabannya betul (atau salah). Jadi diantara kedua kelompok testi tersebut tidak ada perbedaannya sama sekali, atau perbedaannya sama dengan nol.

Sedangkan apabila daya pembeda negatif ( $<0$ ) berarti lebih banyak kelompok bawah (warga belajar/peserta didik yang tidak memahami materi) menjawab benar soal dibanding dengan kelompok



atas (warga belajar/peserta didik yang memahami materi yang diajarkan guru).



(sumber : Suharsimi Arikunto, 2013 : 226)

Jika sebutir item angka indeks diskriminasinya =0,00 (nihil), maka hal ini menunjukkan bahwa butir item yang bersangkutan tidak memiliki daya pembeda sama sekali, dalam arti bahwa jumlah testi kelompok atas yang jawabannya benar (atau salah) sama dengan jumlah testi kelompok bawah yang jawabannya betul (atau salah). Jadi di antara kedua kelompok testi tersebut tidak ada perbedaannya sama sekali, atau perbedaannya sama dengan nol.

Tabel 2. Tabel Kategori Daya Beda

<b>Besarnya Angka Indeks Diskriminasi Item (D)</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>Interpretasi</b>
< 0,20	<i>Poor</i>	Butir yang bersangkutan daya pembedanya lemah sekali (jelek), dianggap tidak memiliki daya pembeda yang baik.
0,21 – 0,40	<i>Satisfactory</i>	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang cukup (sedang).
0,41 – 0,70	<i>Good</i>	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang baik.
0,71 – 1,00	<i>Excellent</i>	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang baik sekali.
Bertanda negatif	-	Butir item yang bersangkutan daya pembedanya negatif (jelek sekali). Semuanya tidak baik, jadi semua butir soal yang mempunyai D negatif sebaiknya dibuang saja

(sumber : Anas Sudijono, 2009 : 389)

Untuk mengetahui besar kecilnya angka indeks diskriminasi item dapat dipergunakan rumus berikut ini (Anas Sudijono, 2009 : 389):





$$D = P_A - P_B \text{ atau } D = P_H - P_L$$

dimana :

**D** : *discriminatory power* (angka indek diskriminasi item)

**P<sub>A</sub>** atau **P<sub>H</sub>** : proporsi testee kelompok atas yang dapat menjawab dengan betul butir item yang bersangkutan. (P<sub>H</sub> adalah singkatan dari *Proportion of the Higher Group*).

P<sub>A</sub> atau P<sub>H</sub> ini dapat diperoleh dengan rumus :

$$P_A = P_H = \frac{B_A}{J_A}$$

Dimana :

B<sub>A</sub> = banyaknya testee kelompok atas (*the higher group*) yang dapat menjawab dengan betul butir item yang bersangkutan

J<sub>A</sub> = jumlah testee yang termasuk dalam kelompok atas.

**P<sub>B</sub>** atau **P<sub>L</sub>** : proporsi testee kelompok bawah yang dapat menjawab dengan betul butir item yang bersangkutan (P<sub>L</sub> adalah singkatan dari *Proportion of the Lower Group*)

P<sub>B</sub> atau P<sub>L</sub> ini dapat diperoleh dengan rumus :

$$P_B = P_L = \frac{B_B}{J_B}$$

Dimana :

B<sub>B</sub> = banyaknya testi kelompok bawah (*the lower group*) yang dapat menjawab dengan betul butir item yang bersangkutan

J<sub>B</sub> = jumlah testee yang termasuk dalam kelompok bawah.

Daya pembeda item juga dapat dihitung dengan menggunakan rumus menurut Zainal Arifin, 2009 : 273 sebagai berikut :

$$DP = \frac{(WL - WH)}{n}$$

Dimana :

DP = daya pembeda

WL = jumlah peserta didik yang gagal dari kelompok bawah

WH = jumlah peserta didik yang gagal dari kelompok atas.

n = 27% × N



Apabila menggunakan rumus di atas maka klasifikasinya yaitu sebagai berikut :

Tabel 3. Kategori Daya Beda Soal

<b>Index of Discrimination</b>	<b>Item Evaluation</b>
0,40 and up	<i>Very good items</i>
0,30 – 0,39	<i>Reasonably good, but possibly subject to improvement</i>
0,20 – 0,29	<i>Marginal item, usually needing and being subject to improvement.</i>
Below – 0,19	<i>Poor items, to be rejected or improved by revision.</i>

Sumber : Zainal Arifin, 2009 : 274

### c. Pola Jawaban Soal

Menganalisis pola penyebaran jawaban item sering dikenal dengan istilah lain yaitu menganalisis fungsi distraktor. Adapun yang dimaksud dengan pola penyebaran jawaban item adalah pola yang dapat menggambarkan bagaimana testi menentukan pilihan jawabnya terhadap kemungkinan-kemungkinan jawab yang telah dipasangkan pada setiap butir soal/ item tes.

Suatu kemungkinan dapat terjadi, yaitu bahwa dari keseluruhan alternatif yang dipasang pada butir item tertentu sama sekali tidak dipilih oleh testi. Dengan kata lain, testi menyatakan "blangko". Pernyataan blangko ini sering dikenal dengan istilah *oniet* dan biasa diberi lambang dengan huruf O. Sebuah item dikatakan baik apabila omitnya (tidak menjawab) tidak lebih dari 10% pengikut test (Suharsimi Arikunto, 2013 : 238)

Sedangkan Menurut Zainal Arifin, 2009 : 279, indeks Pengecoh dapat dihitung dengan rumus :

$$IP = \frac{P}{(N - B)(n - 1)} \times 100\%$$

Keterangan :

IP = indeks pengecoh

P = jumlah peserta didik yang memilih pengecoh



- N = jumlah peserta didik yang mengikuti tes  
B = jumlah peserta didik yang menjawab benar pada setiap soal  
n = jumlah alternatif jawaban (opsi)  
1 = bilangan tetap (konstanta)

## METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, sedangkan data penelitian dianalisis secara kualitatif, yaitu: dengan melakukan pemaknaan terhadap: butir soal-soal/item dari segi taraf kesukaran, daya pembeda, dan pola penyebaran jawaban. Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah butir soal-soal semester genap tahun ajaran 2013/2014 SMP Negeri Se-Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman.

### B. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 7 SMP Se-Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman tahun ajaran 2013/2014, sedangkan sampel penelitian ini adalah 71 siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman dengan teknik pengambilan sampelnya menggunakan *purposive random* sampel .

### C. Teknik Analisis Data

Tahapan analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan urutan sebagai berikut:

1. Langkah pertama yang dilakukan adalah menabulasi jawaban yang telah dibuat pada setiap butir soal yang meliputi berapa peserta didik yang: (1) menjawab benar pada setiap soal, (2) menjawab salah (*option* pengecoh), (3) tidak menjawab soal.
2. Dari hasil tabulasi kita peroleh skor-skor yang belum teratur kemudian dibuat *array* (urutan penyebaran), dari skor tinggi ke skor yang paling rendah.
3. Mengingat biaya dan waktu untuk menganalisis, setelah dirangking maka diambil 27% skor dari kedua kutubnya, yaitu 27% teratas sebagai kelompok atas dan 27% skor terbawah sebagai kelompok bawah (Suharsimi, 2013 : 227)
  1. Hitung taraf kesukaran soal
  2. Hitung daya pembeda soal



3. Hitung pola jawaban soal
4. Membuat tabel persentase

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Taraf Kesukaran Soal

#### 1. Persentase Hasil Analisis Taraf Kesukaran Item

Tabel 6. Persentase Hasil Taraf Kesukaran Soal

Kategori	Indeks	Frekuensi	Persentase
Terlalu Sukar	0,00 - 0,30	3	8,57%
Cukup (Sedang)	0,31 - 0,70	14	40%
Terlalu Mudah	0,71 – 1,00	18	51,43%
		$\Sigma = 35$	100 %

### B. Daya Pembeda Soal

Tabel 10. Persentase Hasil Daya Beda Soal

Kategori	Indeks	Frekuensi	Persentase
<i>Poor</i> (jelek)	< 0,20	11	31,43%
<i>Satisfactory</i> (sedang)	0,21 – 0,40	15	42,86%
<i>Good</i> (baik)	0,41 – 0,70	5	14,29%
<i>Excellent</i> (baik sekali)	0,71 – 1,00	-	0%
<i>Negatif</i> (jelek sekali)	bertanda negatif	4	11,43%
		$\Sigma = 35$	100 %

### C. Pola Jawaban Soal

Tabel 12. Persentase Hasil Pola Penyebaran Jawaban

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	14	40%
Belum Baik	21	60%
		$\Sigma = 35$
		100%



#### D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang sudah dilakukan, terdapat beberapa soal yang belum memenuhi kriteria baik dilihat dari taraf kesukaran soal, daya beda soal dan pola penyebaran jawabannya. Dilihat dari analisis taraf kesukaran 35 item tes, diperoleh gambaran bahwa 18 item atau 51,43% masuk dalam kategori mudah, 14 item atau 40% masuk dalam kategori sedang, sedangkan sisanya yaitu 3 item atau 8,57% masuk dalam kategori sukar. Tingkat kesukaran butir soal juga dapat digunakan untuk memprediksi alat ukur itu sendiri (soal) dan kemampuan peserta didik dalam memahami materi yang diajarkan guru. Misalnya satu butir soal termasuk kategori mudah, maka prediksi terhadap informasi ini adalah seperti berikut.

- 1) Pengecoh butir soal itu tidak berfungsi.
- 2) Sebagian besar siswa menjawab benar butir soal itu; artinya bahwa sebagian besar siswa telah memahami materi yang ditanyakan.

Bila suatu butir soal termasuk kategori sukar, maka prediksi terhadap informasi ini adalah seperti berikut.

- 1) Butir soal itu "mungkin" salah kunci jawaban.
- 2) Butir soal itu mempunyai 2 atau lebih jawaban yang benar.
- 3) Materi yang ditanyakan belum diajarkan atau belum tuntas pembelajarannya, sehingga kompetensi minimum yang harus dikuasai siswa belum tercapai.
- 4) Materi yang diukur tidak cocok ditanyakan dengan menggunakan bentuk soal yang diberikan (misalnya meringkas cerita atau mengarang ditanyakan dalam bentuk pilihan ganda).
- 5) Pernyataan atau kalimat soal terlalu kompleks dan panjang.

Dilihat dari analisis daya pembeda itemnya, dari 35 item tes yang diujikan belum ada satu item pun yang termasuk dalam kategori daya beda soal yang sangat baik (*excellent*). Setelah dianalisa, terdapat 11 item atau 31,43% termasuk dalam kategori jelek (*poor*), 15 item atau 42,86% termasuk dalam kategori sedang/cukup (*satisfactory*), 5 item atau 14,29% termasuk dalam kategori baik (*good*), sedangkan sisanya sebanyak 4 item



atau 11,43% termasuk dalam kategori negatif/jelek sekali (*very poor*). Jika item masuk dalam kategori daya bedanya masih belum baik maka sebaiknya item tersebut direvisi, dan untuk item yang masuk dalam kategori daya bedanya negatif lebih baik item tersebut dibuang atau tidak usah dipakai lagi. Hasil negatif tersebut dikarenakan soal lebih banyak dijawab benar oleh kelompok bawah daripada kelompok atas, sehingga belum dapat membedakan kedua kelompok tersebut. Butir soal yang tidak dapat membedakan kedua kemampuan siswa (kelompok atas atau kelompok bawah), maka butir soal tersebut kemungkinannya:

- a) Kunci jawaban butir soal itu tidak tepat.
- b) Butir soal itu memiliki 2 atau lebih kunci jawaban yang benar
- c) Kompetensi yang diukur tidak jelas
- d) Pengecoh yang tersedia tidak berfungsi
- e) Materi yang ditanyakan terlalu sulit, sehingga banyak siswa yang salah menebak
- f) Sebagian besar siswa yang memahami materi yang ditanyakan berpikir ada yang salah informasi dalam butir soalnya

Berdasarkan hasil analisa pola penyebaran jawaban atau fungsi distraktor dari 35 item, maka yang termasuk dalam kategori distraktor yang baik sejumlah 14 item atau 40% dan sisanya termasuk dalam kategori distraktor yang belum baik yaitu sejumlah 21 item atau 60%. Apabila pengecoh dalam suatu butir soal dipilih kurang dari 5% dan dinyatakan belum baik, maka kemungkinan yang menyebabkan hal tersebut yaitu :

1. Pengecoh tidak memiliki daya tarik yang besar
2. Soal terlalu mudah ditebak oleh siswa
3. Kunci jawaban memiliki ketegasan atau daya tarik yang besar

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

1. Taraf kesukaran soal dari 35 item yaitu 18 item atau 51,43% masuk dalam kategori mudah, 14 item atau 40% masuk dalam kategori sedang, sedangkan sisanya yaitu 3 item atau 8,57% masuk dalam kategori sukar.





2. Daya pembeda soal dari 35 item yaitu 11 item atau 31,43% termasuk dalam kategori jelek (*poor*), 15 item atau 42,86% termasuk dalam kategori sedang/cukup (*satisfactory*), 5 item atau 14,29% termasuk dalam kategori baik (*good*), sedangkan sisanya sebanyak 4 item atau 11,43% termasuk dalam kategori negatif/jelek sekali (*verypoor*).
3. Fungsi distraktor atau pola penyebaran jawaban dari 35 item yaitu 14 item atau 40% termasuk dalam kategori baik, sedangkan sisanya 21 item atau 60% termasuk dalam kategori belum/kurang baik.

#### **B. Saran**

1. Sebaiknya setiap sekolah membuat kebijakan kepada guru untuk menganalisis butir soal (iteman) terlebih dahulu sebelum digunakan sebagai alat mengukur kemampuan siswa agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan kriteria yang diharapkan.
2. Diharapkan sekolah sering mengadakan seminar atau *workshop* khusus untuk mengasah keterampilan guru dalam membuat dan menganalisis soal.
3. Untuk soal-soal yang sudah dikategorikan baik, segera dimasukkan ke dalam *bank* soal untuk dijadikan bahan tes selanjutnya.
4. Butir soal yang diujikan mungkin sudah baik, namun karena kemampuan siswa yang kurang maka setelah dianalisis butir soal tersebut menjadi belum baik. Oleh sebab itu, maka pengembangan dan penguasaan materi oleh siswa perlu ditingkatkan melalui pembelajaran yang disampaikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arifin, Zainal. (2009). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Linn, R. L. dan Grondlund, N. E. (1995). *Measurement and Assesment in Teaching (edisi ke-7)*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Miller, David K. (2002). *Measurement by The Physical Educator (Why and How)*. New York: The Mc. Graw-Hill Companies, Inc.
- Morrow, James R. (2000). *Measurement and Evaluation in Human Performance (Second Edition)*. United States of America: Champaign, Human Kinetics.

Proceedings Seminar Nasional Olahraga  
**“PERAN OLAHRAGA DALAM ERA GLOBAL”**  
*Dies Natalis Universitas Negeri Yogyakarta*

---



Rahmat.(2010). Panduan Analisis Butir Soal. Diakses dari  
<http://gurupembaharu.com/home/download/panduan-analisis-butir-soal.pdf>.pada tanggal 8 Mei 2014, jam 06.38 WIB.

Sudijono, Anas. (2009). *Evaluasi Pendidikan*.Jakarta : Rajawali Pers.



## **HUBUNGAN POLA ASUH NUTRISI DAN KARAKTER HIDUP SEHAT DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV SDK KARYA SINGARAJA**

Oleh:

Made Kurnia Widiastuti Giri<sup>1</sup>  
Herka Maya Jatmika<sup>2</sup>

Universitas Pendidikan Ganesha  
Universitas Negeri Yogyakarta.

email: [kurniawidiastutimade@yahoo.com](mailto:kurniawidiastutimade@yahoo.com)<sup>1</sup>, [jatmika.herkamaya@gmail.com](mailto:jatmika.herkamaya@gmail.com)<sup>2</sup>

### **Abstract**

Family is the most influential social environment in child development. Live a healthy lifestyle character is not an easy job. It is no less difficult when parents in the family should make healthy living character as it is embedded for the sake of family health endurance. Parenting healthy nutrition and realize the importance of exercise is a healthy life characters that should be embedded in the social environment of children starting from the smallest social environment that is family. Parents admitted that if the learning outcomes of children less than satisfactory physical education is a natural thing because subjects of physical education is a subject not featured for parents. The aim of this study was to determine the relationship between nutrition and parenting healthy life character with a level physical fitness of elementary school students work Singaraja Class IV SDK. The method used is quantitative descriptive cross sectional study using questionnaires and modification of Harvard Step test. Analysis of the data used is multiple logistic regression analysis.

Key words: Family, Nutrition Parenting, Healthy Character, TKJI

### **PENDAHULUAN**

Memahami faktor-faktor sosial dan lingkungan yang mempengaruhi aktivitas fisik anak penting dalam pengembangan intervensi yang efektif untuk meningkatkan aktivitas jasmani pada anak. Keluarga merupakan lingkungan sosial yang paling berpengaruh dalam perkembangan anak. Salah satu faktor yang layak mendapat perhatian penelitian adalah pengaruh pola asuh dan perilaku hidup sehat pada kondisi kesehatan jasmani anak.

Pengaruh aktivitas jasmani orangtua, dukungan orangtua untuk aktivitas jasmani anak, pola asuh, dan pendidikan karakter dalam keluarga pada anak melalui sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan orangtua secara konsisten memiliki hubungan yang positif signifikan dengan aktivitas anak (Trost,2011)



Anak usia Sekolah Dasar mempunyai karakteristik banyak melakukan aktivitas jasmani. Oleh karena itu, pada masa ini anak membutuhkan energi tinggi untuk menunjang aktivitasnya. Pemberian nutrisi yang sehat dibutuhkan anak-anak untuk mendapatkan gizi yang seimbang (Kukulu, 2010)

Orang tua mempunyai peranan besar dalam mengasuh pola makan anak. Mereka harus memastikan bahwa anak-anak mereka mendapat gizi yang cukup dari makanan yang dikonsumsi. Orang tua harus menanamkan kepada anak tentang betapa pentingnya konsumsi makan yang sehat bagi tubuh manusia. Makanan apa saja yang harus dikonsumsi anak dan yang tidak boleh dikonsumsi harus ditanamkan sejak dini kepada anak agar ketika di sekolah atau bermain, anak tidak mengonsumsi jajanan yang tidak sehat.

Menjalani pola hidup yang berkarakter sehat merupakan pekerjaan yang tidak mudah. Hal yang tak kalah sulitnya disaat orang tua dalam keluarga harus menjadikan karakter hidup sehat sebagai hal yang ditanamkan demi ketahanan kesehatan keluarga. Pola makan yang sehat dan sadar pentingnya berolahraga merupakan karakter hidup sehat yang harus ditanamkan dalam lingkungan sosial anak dimulai dari lingkungan sosial terkecil yaitu keluarga. Keluarga yang menyadari akan pentingnya olahraga akan membawa bangsa kita menjadi bangsa yang memiliki rakyat yang bertubuh sehat.

Sadar berolahraga merupakan sebuah karakter yang harus dikembangkan demi terwujudnya kecintaan pada olahraga. Anak yang berolahraga tampil lebih baik di sekolah daripada mereka yang tidak. Partisipasi dalam olahraga mengajarkan anak-anak untuk fokus dan mengerjakan tugas yang diberikan secara efektif (Kriemler et al, 2010).

Kerjasama tim, bersorak mendukung teman, berpelukan ketika berhasil melakukan sesuatu akan membuat anak memiliki pengetahuan bahwa selain membentuk tubuh yang sehat ternyata olahraga memberikan pendidikan karakter bagi diri mereka sehingga akan menimbulkan komitmen kecintaan anak pada olahraga dalam jangka panjang (Lutan, 2002)

Olahraga telah dibuktikan melalui beberapa penelitian adalah merupakan satu-satunya cara meningkatkan kolesterol baik yaitu *High Density Lipoprotein (HDL)* dalam tubuh. Olahraga meningkatkan kadar HDL dan kadar HDL yang tinggi akan menekan resiko penyakit jantung dan pembuluh darah. *The American Heart Association mengemukakan peranan penting Physical Activity* di sekolah



untuk menjadikan kesehatan jantung anak dan di masa depannya kelak sehingga hal ini menjadikan peran *Physical Education class* perlu selalu dikembangkan waktu ke waktu ( Pate, 2006 )

Keberhasilan sebuah penelitian di Oregon, mengemukakan bahwa penerapan modul *Be a Fit Kid* pada siswa kelas IV Sekolah Dasar yaitu dengan memberikan intervensi selama 10 minggu pada kelompok case, terdapat perbaikan kebugaran, profil lemak tubuh, dan pengetahuan gizi yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang komprehensif dan program gizi dalam kurikulum sekolah efektif untuk meningkatkan kesehatan jantung dan mengurangi risiko masa depan untuk penyakit berkaitan dengan gaya hidup (Slawta ,2010). Penelitian tersebut mendorong peneliti untuk memilih siswa kelas IV Sekolah Dasar yang memiliki usia 9-10 tahun dimana dalam tahapan tingkat kesegaran jasmani seharusnya sudah memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan di usia kelas awal (6-8 tahun) dan setelah memperoleh bagaimanakah gambaran tingkat kesegaran jasmani pada kelompok anak usia ini akan dapat mendorong peneliti nantinya untuk mengimplementasikan modul seperti di Oregon dengan karakteristik masyarakat di Indonesia yang berbeda dengan karakteristik di wilayah tersebut.

Hasil penelusuran awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara awal di SDK Karya Singaraja didapatkan bahwa beberapa orang tua mengakui bahwa memang jika hasil belajar pendidikan jasmani anak kurang memuaskan adalah merupakan hal yang wajar karena mata pelajaran pendidikan jasmani bukan merupakan mata pelajaran unggulan bagi orang tua siswa. Orang tua belum menyadari bahwa aktivitas jasmani anak menghantarkan berbagai manfaat yang berkaitan dengan kemampuan kognitif, afektif maupun psikomotor anak. Hal ini juga dikeluhkan oleh Guru penjasorkes di sekolah tersebut dimana terdapat beberapa anak yang memiliki aktivitas dan hasil belajar yang kurang dalam mata pelajaran penjasorkes. Ketiadaan keikutsertaan anak didik mereka dalam Porsenijar maupun lomba keolahragaan lainnya. Guru penjasorkes juga mengobservasi siswa kurang bersemangat dan cepat capek melakukan aktivitas olahraga di sekolah sehingga guru penjasorkes di sekolah ini ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswanya. Tingkat kesegaran jasmani anak usia sekolah dasar sangat penting karena secara tidak langsung akan berpengaruh



terhadap keberhasilan dalam proses pembelajaran di sekolah. Karakteristik sosial ekonomi orang tua yang heterogen dan lokasi yang mudah dijangkau juga menjadi pertimbangan peneliti untuk menjadikan fenomena yang terjadi di sekolah ini untuk mengetahui bagaimanakah hubungan pola asuh nutrisi dan karakter hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SDK Karya Singaraja.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian dengan melakukan pengukuran dan pengamatan pada saat bersamaan antara variabel dependen dan variabel independen. Penelitian ini akan dilaksanakan di SDK Karya Singaraja, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali, dimana tempat penelitian ini adalah di Jl. Kartini, Kelurahan Kaliuntu, Singaraja Kecamatan Buleleng. Subjek penelitian ini adalah semua orang tua siswa dari siswa SD Kelas IV SDK Karya Singaraja.

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *simple random sampling*, dengan perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Issac and Michael (Arikunto, 2010).

Penelitian dilakukan untuk memperoleh data, yaitu dengan data primer dan data sekunder. Data primer meliputi pola asuh nutrisi dan karakter hidup sehat. Data primer diperoleh dengan Tanya jawab kepada responden dengan pedoman kuesioner yang telah dirancang dan sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner dibuat untuk memperoleh hasil yang relevan dengan tujuan penelitian dan memperoleh informasi dengan reliabilitas dan validitas setinggi mungkin. Pengukuran kesegaran jasmani dilaksanakan dengan *Modified Havard Fitness Test*. Data sekunder digunakan untuk melengkapi data primer dan untuk keperluan pembahasan. Data sekunder yang diperoleh berupa gambaran umum lokasi penelitian, data kegiatan keolahragaan, profil prestasi akademik, serta laporan atau catatan lainnya yang terkait dengan tingkat kesegaran jasmani dari SDK Karya Singaraja. Pengumpulan data dilaksanakan langsung kepada subyek penelitian dengan tehnik wawancara dengan berbantuan kuesioner serta pencatatan hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani. Untuk mengetahui hubungan pola asuh nutrisi dan karakter hidup sehat





dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SDK Karya Singaraja, maka analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi logistik ganda untuk menguji hipotesis 1,2 dan 3.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif karakteristik umum responden dilakukan agar memperoleh gambaran yang jelas mengenai karakteristik responden pada hasil penelitian.

### 1. Usia Responden

Usia responden dikategorikan menjadi 2, yaitu < 20 tahun, 21- 30 tahun, dan > 30 tahun. Distribusi responden berdasarkan usia responden terlihat pada tabel berikut.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia

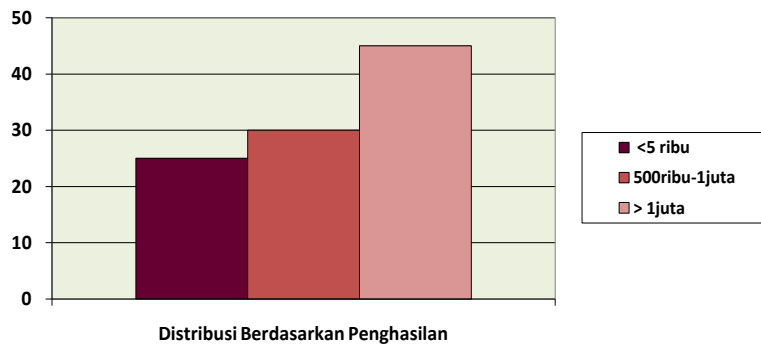
Usia	Frekuensi	Persentase
<= 20 tahun	1	2,50
umur 21 - 30 tahun	10	25,0
umur > 30 tahun	29	72,5
Total	40	100.0

Dari 40 responden, yang berusia < 20 tahun sebanyak 1 responden (2,5 %), berusia 21 – 30 tahun sebanyak 10 responden (25 %) dan yang berusia > 30 tahun sebanyak 29 orang (72,5%). Keadaan tersebut juga tampak pada gambar berikut.

### 2. Tingkat Penghasilan Responden

Penghasilan responden dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu penghasilan <500 ribu rupiah, 500 ribu-1 juta rupiah, dan > 1 juta rupiah.

Dari 40 responden, yang memiliki penghasilan <500 ribu rupiah sebanyak 10 responden (25 %), responden yang memiliki penghasilan antara 500 ribu – 1 juta rupiah sebanyak 12 responden (30%) dan yang memiliki penghasilan lebih dari 1 juta rupiah sebanyak 18 responden (45%). Keadaan tersebut juga terlihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Persentase Responden Berdasarkan Tingkat Penghasilan

### 3. Status Pekerjaan Ibu

Status pekerjaan responden dikategorikan menjadi 2 yaitu tidak bekerja dan bekerja.

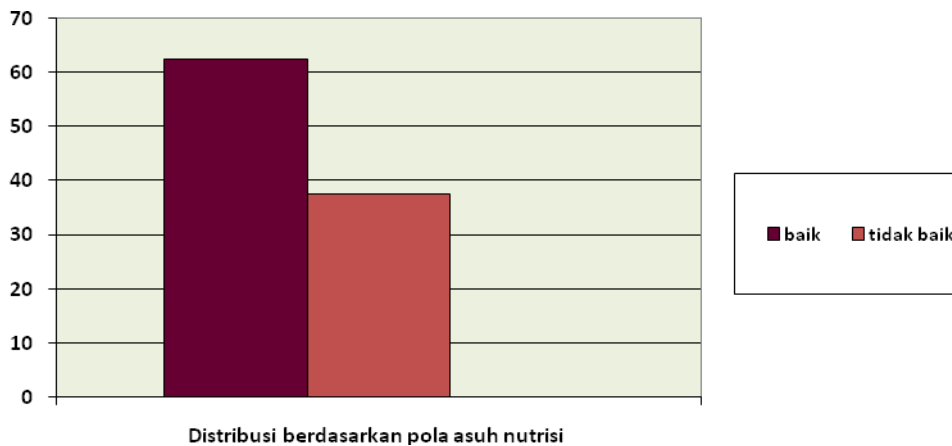
Tabel 2. Status Pekerjaan Ibu

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Tidak Bekerja	15	37,5
Bekerja	25	62,5
Total	40	100.0

Tabel 2 tersebut menjelaskan bahwa responden dengan status tidak bekerja sebanyak 15 orang (37,5 %) sedangkan responden dengan status bekerja sebanyak 25 orang (62,5%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa jumlah ibu yang bekerja jumlahnya lebih banyak yaitu lebih dari separuh jumlah ibu dari siswa Sekolah Dasar Katolik Karya Singaraja.

### 4. Pola Asuh Nutrisi

Pola asuh nutrisi dikelompokkan menjadi 2 kategori, yaitu pola asuh nutrisi tidak baik dan pola asuh nutrisi baik. Distribusi responden berdasarkan pola asuh nutrisi dijelaskan pada tabel di bawah inii. Responden yang memiliki pola asuh nutrisi kategori tidak baik sebanyak 13 responden (32,5%) kategori tinggi sebanyak 27 responden (67,5%). Distribusi responden tersebut juga tampak pada gambar berikut



Gambar 2. Persentase Responden Berdasarkan Pola Asuh Nutrisi

### 5. Karakter Hidup Sehat

Sikap dikelompokkan menjadi 2 kategori, yaitu kategori karakter hidup sehat tidak baik dan karakter hidup sehat baik. Distribusi responden berdasarkan karakter hidup sehat dijelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Karakter Hidup Sehat

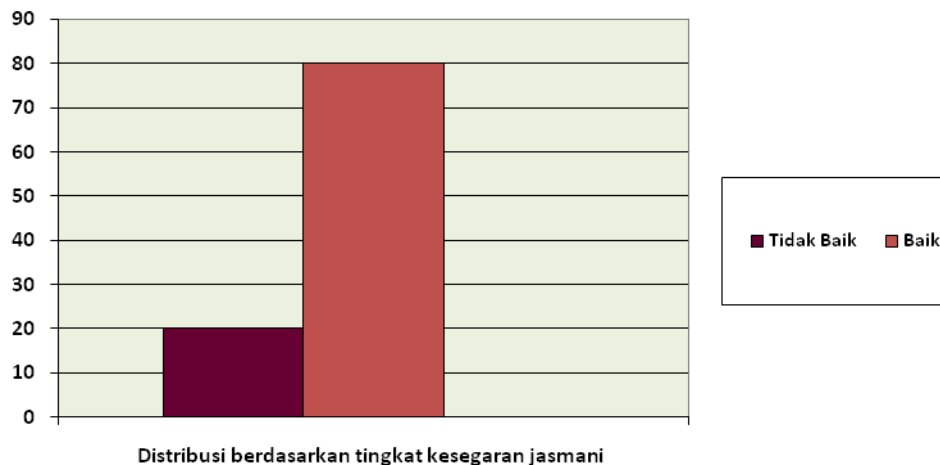
Karakter Hidup Sehat	Frekuensi	Persentase
Tidak baik	16	40,0
Baik	24	60,0
Total	40	100,0

Responden yang menerapkan karakter hidup sehat dalam kategori tidak baik sebanyak 16 responden (40 %) dan responden yang menerapkan karakter hidup sehat dalam kategori baik sebanyak 24 responden (60 %).

### 6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

Data tingkat kesegaran jasmani dari responden dikelompokkan menjadi tingkat kesegaran jasmani tidak baik dan tingkat kesegaran jasmani baik. Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tidak baik sebanyak 8 siswa (20 %) dan responden yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik sebanyak 32 siswa (80 %).

Distribusi siswa berdasarkan tingkat kesegaran jasmani juga terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 4. Persentase Siswa Berdasarkan Tingkat Kesegaran Jasmani

### Hasil Pengujian Hipotesis

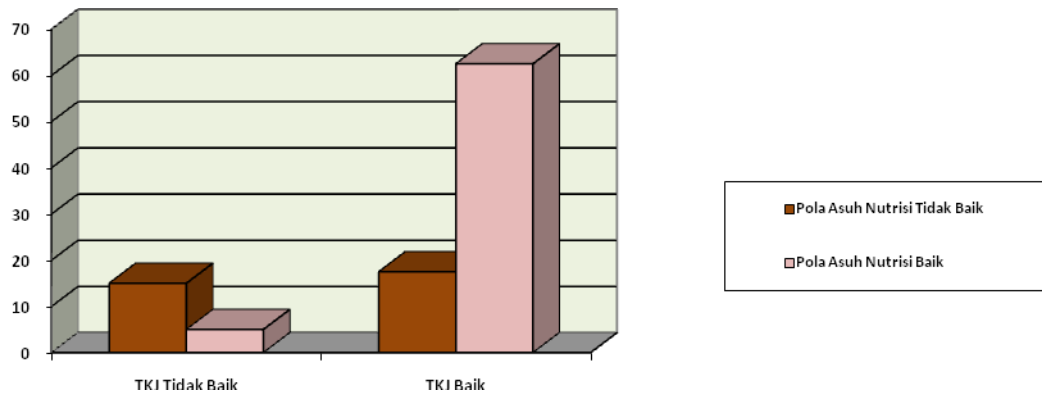
Analisis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan pola asuh nutrisi dan karakter hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Logistik Ganda hubungan antara hubungan pola asuh nutrisi dan karakter hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Variabel	OR	Signifikansi (p)	Confidence Interval 95%	
			Batas Bawah	Batas Atas
Pola Asuh Nutrisi	11,930	0,022	1.429	99.603
Karakter Hidup Sehat	19.714	0,017	1.696	229.173
N Observasi	= 40			
-2 log likelihood	= 40.032			
Nagelkerker R <sup>2</sup>	= 52,5 %			

#### 1. Terdapat hubungan antara pola asuh nutrisi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa

Hubungan antara pola asuh nutrisi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa dapat dijelaskan pada gambar berikut.



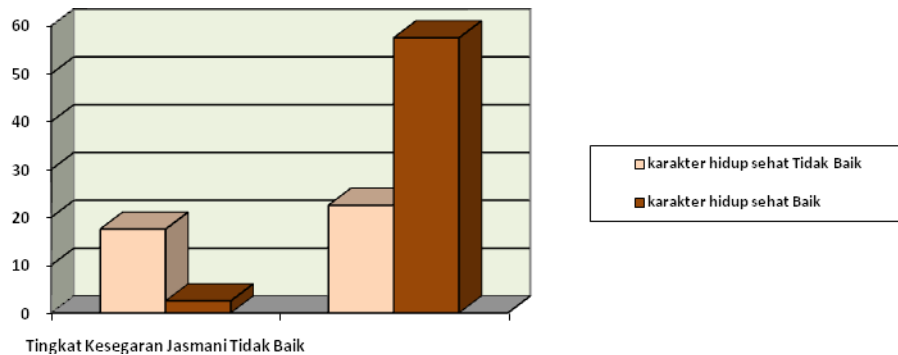
Gambar 4. Hubungan Pola Asuh Nutrisi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

Berdasarkan gambar di atas, menunjukkan adanya kecenderungan bahwa ibu yang pola asuh nutrisinya baik, memiliki anak dengan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dari siswa yang ibunya memiliki pola asuh nutrisi tidak baik. Hal ini terlihat bahwa ibu yang pola asuh nutrisinya tidak baik memiliki anak dengan tingkat kesegaran jasmani tidak baik sebanyak 6 responden (15 %) dan 7 responden (17,5 %) memiliki tingkat kesegaran jasmani baik, sedangkan pada ibu dengan pola asuh nutrisi baik, 2 sebanyak responden (5 %) anaknya memiliki tingkat kesegaran jasmani tidak baik dan 25 responden (62,5 %) memiliki tingkat kesegaran jasmani baik,

Berdasarkan tabel 5 tersebut dan hasil uji regresi logistik diketahui bahwa nilai signifikansi atau  $p = 0,022$  atau kurang dari  $0,05$ , hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola asuh nutrisi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa. Dan berdasarkan nilai OR didapatkan sebesar  $11,930$  hal ini dapat disimpulkan bahwa ibu yang mempunyai pola asuh nutrisi baik mempunyai kemungkinan memiliki siswa dengan tingkat kesegaran jasmani  $11,390$  kali lebih baik daripada ibu yang pola asuh nutrisinya tidak baik. Hubungan tersebut secara statistik signifikan ( $p = 0,022$ ;  $OR = 11,930$ ;  $CI 95\% = 1.42$  hingga  $99.603$ ).

## 2. Terdapat hubungan antara karakter hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani

Hubungan antara karakter hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani dapat dilihat pada gambar berikut.



Berdasarkan gambar di atas, menunjukkan adanya kecenderungan bahwa ibu yang memiliki karakter hidup sehat baik, cenderung memiliki siswa dengan tingkat kesegaran jasmani lebih baik dari pada ibu yang menerapkan karakter hidup sehatnya dalam kategori tidak baik. Hal ini terlihat bahwa ibu yang menerapkan karakter hidup sehatnya tidak baik, sebanyak 17,5 % memiliki siswa dengan tingkat kesegaran jasmani tidak baik, sementara 22,5% memiliki siswa dengan tingkat kesegaran jasmani baik, sedangkan pada ibu yang menerapkan karakter hidup sehatnya baik, sebanyak 2,5 % memiliki siswa dengan tingkat kesegaran jasmani tidak baik dan 57,5% memiliki siswa dengan tingkat kesegaran jasmani baik.

Berdasarkan tabel 5 diatas, diketahui bahwa nilai OR didapatkan sebesar 19.714. Hal ini berarti bahwa ibu yang karakter hidup sehatnya baik mempunyai kemungkinan tingkat kesegaran jasmani anaknya 19.714 kali lebih baik daripada ibu yang karakter hidup sehatnya tidak baik. Hubungan tersebut secara statistik signifikan ( $p = 0,017$ ;  $OR = 19.714$ ;  $CI 95\% = 1.696$  hingga  $229.173$ ).

### 3. Terdapat hubungan antara pola asuh nutrisi dan karakter hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan tabel 5 di atas, dapat dijelaskan bahwa berdasarkan hasil regresi logistik berganda dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan pola asuh nutrisi ibu dan karakter hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Kelas IV SDK Karya Singaraja. Berdasarkan hasil regresi logistik berganda pada tabel diatas untuk mengetahui hubungan antara pola asuh nutrisi dan karakter hidup sehat secara simultan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa dapat dijelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan pola asuh nutrisi dan karakter hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SDK Karya Singaraja. Berdasarkan nilai koefisien determinan atau *Nagelkerger R*





*Square* diketahui sebesar 0,525, hal ini dapat dijelaskan bahwa pengaruh variabel pola asuh nutrisi dan karakter hidup sehat memberi pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani sebesar 52,5%, sedangkan pengaruh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 47,5%.

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini dipadankan dengan teori dan penelitian relevan yang mendahului pelaksanaannya. Variabel pola nutrisi dan penerapan karakter hidup sehat asuh dalam keluarga sebagai variabel bebas dalam penelitian ini merupakan variabel yang memiliki hubungan yang secara statistik signifikan dengan tingkat kebugaran siswa SD Kelas IV. Pola asuh nutrisi di definisikan oleh peneliti sebagai Pola asuh nutrisi adalah sikap perilaku ibu atau pengasuh lain dalam hal kedekatannya dengan anak berkaitan dengan mendidik keterampilan makan, membina kebiasaan makan, membina selera terhadap jenis makanan, membina kemampuan memilih makanan dengan memperhatikan nilai kebutuhan gizi asupan makan dalam rangka menopang tumbuh kembang fisik dan biologis secara tepat dan berimbang. Penelitian ini menggambarkan kondisi pola asuh nutrisi siswa kelas IV di SDK Karya Singaraja sebagian besar (67,5%) dalam kategori baik dimana peneliti mencermati hasil tabulasi data kuesioner tentang pola asuh nutrisi maka ditemukan adanya beberapa hal sebagai berikut :

1. Keterampilan makan dan Kebiasaan Makan  
Ditemukan adanya kecenderungan anak mandiri dengan mengatur waktu makannya dikarenakan mayoritas orang tua dalam kesibukan pekerjaannya. Pendampingan oleh pengasuh lain selain orang tua ditemukan pada 68 % responden, didampingi orang tua pada 12 % responden dan tanpa pendamping pada 20 % responden.
2. membina kebiasaan makan dan membina selera terhadap jenis makanan  
Penyajian makanan dalam kreasi dilakukan ibu dalam ragam penyajiannya untuk meningkatkan selera makan diperoleh pada 45% responden.
3. membina kemampuan memilih makanan dengan memperhatikan nilai kebutuhan gizi asupan makan

Perhatian terhadap nilai gizi dilakukan dengan menyajikan nilai gizi empat sehat lima sempurna dalam menu sehari-hari didapatkan pada 58 % responden.

Hasil tabulasi data penelitian menunjukkan pentingnya upaya untuk perbaikan pola asuh nutrisi yang dibutuhkan bagi anak sekolah dasar kelas IV SDK Karya utamanya dalam aspek membina kebiasaan makan dan membina selera terhadap jenis makanan.



Penelitian oleh tahun 2010 yang berjudul *Be a Fit Kid: Nutrition and Physical Activity for the Fourth Grade* dimana dalam penelitian ini pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi selama 10 minggu pada orang tua dan siswa kelas 4 menunjukkan hasil bahwa aktivitas fisik yang komprehensif dan program gizi yang diikutsertakan dalam kurikulum pembelajaran di sekolah efektif untuk meningkatkan kesehatan jantung dan mengurangi risiko masa depan untuk penyakit berkaitan dengan gaya hidup atau yang dikenal dengan penyakit degeneratif. Pentingnya pola asuh nutrisi tidak dikaji dalam penelitian ini namun penelitian ini memeberikan sebuah tindakan berupa pedoman nutrisi bagis siswa kelas IV SD yang memberikan efek bagi kesehatan jantung anak.

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa pola asuh nutrisi dan karakter hidup sehat dalam keluarga yang diterapkan oleh ibu memiliki hubungan yang secara statistik signifikan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa. Temuan adanya hubungan antara pola asuh nutrisi dan karakter hidup sehat dalam keluarga yang diterapkan oleh ibu memiliki hubungan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di dalam penelitian ini konsisten dengan hasil sejumlah penelitian lain namun juga terdapat penelitian lain yang hasilnya tidak sejalan dengan penelitian ini. Penelitian tentang pola asuh nutrisi dan karakter hidup sehat sebagai variabel bebas yang dihubungkan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa belum pernah dilaksanakan sebelumnya oleh penelitian lain.

Sebuah penelitian yang berjudul *Active commuting to school in children and adolescents: An opportunity to increase physical activity and fitness* oleh Palma Chillon ,dkk pada tahun 2010 meneliti tentang tingkat kesegaran jasmani dengan menilai ketahanan kardiorespirasi anak usia 9-15 tahun di Swedia dan diperoleh hasil bahwa kebiasaan *commuting* anak ke sekolah dengan bersepeda memiliki ketahanan kardiorespirasi yang lebih baik dibandingkan anak yang berjalan kaki maupun diantar dengan kendaraan.

*Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: cluster randomised controlled trial* adalah sebuah penelitian oleh Susi Kriemler,dkk pada tahun 2010 yang meneliti efektivitas program aktivitas fisik berbasis sekolah selama satu tahun ajaran pada kesehatan fisik dan psikologis pada anak sekolah tingkat awal (usia 6-8 tahun ). Disimpulkan dalam penelitian tersebut bahwa implementasi *KISS* dianjurkan



karena memberikan muatan wajib yang bertujuan meningkatkan aktivitas fisik, kebugaran dan mengurangi adipositas pada anak-anak.

Dari penelitian ini juga menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas IV SD di SDK Karya Singaraja dimana siswa dengan tingkat kesegaran jasmani kategori tidak baik sebesar 20 %. Bagi anak-anak kesegaran jasmani memegang peranan penting terhadap proses pertumbuhan dan perkembangannya dan bagi siswa hal tersebut dibutuhkan untuk mempertinggi kemampuan belajar. Kesegaran jasmani tidak dapat dipisahkan dengan kesehatan. Batasan sehat secara fisiologis artinya suatu keadaan dimana organ-organ tubuh dapat berfungsi secara normal dan baik, seperti jantung, paru, ginjal sistem peredaran darah semua berjalan dengan baik, sehingga seseorang tidak mengalami gangguan pada saat beraktifitas (Lutan, 2002). Adanya tingkat kesegaran jasmani yang tidak baik di kelas IV SD SDK Karya perlu mendapat perhatian khusus guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) agar nantinya tidak bermuara pada hasil belajar penjasorkes maupun mata pelajaran lainnya.

Ditemukannya kejadian tingkat kesegaran jasmani yang buruk adalah salah satu cerminan lemahnya pembinaan kesehatan anak merupakan fenomena yang memerlukan penanganan serius oleh pihak sekolah dan juga orang tua. Hasil penelitian hubungan pola asuh nutrisi dan karakter hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### **1. Hubungan pola asuh nutrisi dengan tingkat kesegaran jasmani**

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan uji regresi logistik, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh nutrisi dengan tingkat kesegaran jasmani dimana  $p < 0,05$  ( $p = 0,022$ ). Dimana ibu dengan pola asuh nutrisinya baik memiliki kemungkinan anaknya dengan tingkat kesegaran jasmani 11,390 kali lebih baik daripada ibu yang pola asuh nutrisinya tidak baik. (OR = 11,930; CI 95% = 1.42 hingga 99.603).

Temuan penelitian ini sesuai dengan tinjauan teoritik, yaitu pola asuh nutrisi berhubungan dengan status kesehatan anak.

Pemberian makanan merupakan bentuk mendidik ketrampilan makan, membina kebiasaan makan, membina selera terhadap jenis makanan, membina kemampuan memilih makanan untuk kesehatan dan mendidik perilaku makan yang baik dan benar sesuai kebudayaan masing-masing. Kekurangan dalam



pemberian makan akan berakibat sebagai masalah kesulitan makan atau kekurangan nafsu makan yang pada gilirannya akan berdampak negatif pada kesehatan dan tumbuh kembang nantinya (Waryana, 2010).

Pola pengasuhan anak berupa sikap perilaku ibu atau pengasuh lain dalam hal kedekatannya dengan anak, memberikan makan, merawat, kebersihan, memberikan kasih sayang dan sebagainya. Kesemuanya berhubungan dengan keadaan ibu terutama dalam kesehatan, status gizi, pendidikan umum, pengetahuan dan ketrampilan tentang pengasuhan anak yang baik, peran dalam keluarga atau dimasyarakat, sifat pekerjaan sehari-hari, adat kebiasaan keluarga, masyarakat dan sebagainya dari ibu atau pengasuh anak (Soekirman, 2000).

Pola asuh terkait nutrisi mengandung makna sikap perilaku ibu atau pengasuh lain dalam hal kedekatannya dengan anak dalam hal memberikan makan dan memilih makanan yang diberikan. Dalam penelitian ini faktor status bekerja ibu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan sebuah penelitian relevan yang mendukung hipotesis bahwa pola asuh nutrisi memiliki hubungan yang secara statistik signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Temuan adanya hubungan antara pola asuh nutrisi dan karakter hidup sehat dalam keluarga yang diterapkan oleh ibu memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di dalam penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian *“Parental Influences on Physical Activity Behavior in Children and Adolescents”* yang dilaksanakan oleh Stewart G. Trost, PhD, dkk tahun 2011 melalui *review* 103 studi yang meneliti pengaruh aktivitas fisik orangtua, dukungan orangtua untuk kegiatan fisik anak, gaya pengasuhan, dan pengaruh keharmonisan keluarga pada anak dan perilaku remaja diperoleh hasil penelitian bahwa pengaruh aktivitas jasmani orangtua, dukungan orangtua untuk aktivitas jasmani anak, pola asuh, dan pendidikan karakter dalam keluarga pada anak melalui sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan orangtua secara konsisten memiliki hubungan yang positif signifikan dengan aktivitas anak.

## **2. Hubungan karakter hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani**

Berdasarkan hasil hipotesis dengan uji regresi logistik, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ( $p < 0,005$ ;  $p = 0,017$ ) antara karakter hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan diketahui bahwa nilai OR



didapatkan sebesar 19.714. Hal ini berarti bahwa ibu yang karakter hidup sehatnya baik mempunyai kemungkinan tingkat kebugaran jasmani anaknya 19.714 kali lebih baik daripada ibu yang karakter hidup sehatnya tidak baik. Hubungan tersebut secara statistik signifikan ( $p = 0,017$ ; OR = 19.714; CI 95% = 1.696 hingga 229.173).

Hasil penelitian ini mendukung teori yang menyatakan pentingnya karakter hidup sehat dalam prestasi akademik anak, dimana dengan melogikakan bahwa dalam tubuh anak yang sehat akan menjadikan anak selalu dalam kondisi kesehatan prima. Anak yang membiasakan dirinya dengan pola hidup sehat akan memiliki fisik yang kuat dan sehat sehingga dapat tampil penuh percaya diri. Prestasi akademik anak harus ditunjang dengan kondisi kesehatan yang prima yang harus dicapai melalui penanaman karakter hidup sehat dimulai dari lingkungan keluarga, sekolah dan tempat tinggal (Gould, 2003).

### **3. Hubungan pola asuh nutrisi dan karakter hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani.**

Berdasarkan nilai koefisien determinan atau *Nagelkerger R Square* diketahui sebesar 0,525, hal ini dapat dijelaskan bahwa pengaruh variabel pola asuh nutrisi dan karakter hidup sehat memberi pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani sebesar 52,5%, sedangkan pengaruh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 47,5%.

Keterbatasan dalam penelitian ini hendaknya diperhatikan, agar tidak terjadi kekeliruan dalam penggunaan hasil penelitian. Selain itu disadari juga bahwa dalam pelaksanaan penelitian inipun tidak terlepas dari beberapa kelemahan, oleh karena itu sebelum dikaji lebih lanjut implikasi dari penelitian ini, perlu terlebih dahulu dikemukakan keterbatasan dan kelemahan yang ada. Adapun keterbatasan dan kelemahan yang ada adalah penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional. Desain tersebut dianggap tepat karena tujuan penelitian adalah melihat apakah pola asuh nutrisi dan penerapan karakter hidup sehat berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani anak siswa Kelas IV SD. Dikarenakan keterbatasan peneliti, tidak semua faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani diteliti. Faktor perancu tersebut antara lain pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang seharusnya dilaksanakan secara menyeluruh bukan hanya pada aspek daya tahan aerobik anak saja. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan pada Bab IV dapat disimpulkan sebagai



berikut bahwa pola asuh nutrisi dalam keluarga memiliki hubungan yang positif signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani anak SD Kelas IV, dimana anak dengan pola asuh nutrisi baik memiliki kemungkinan tingkat kebugaran jasmani lebih baik dari pada anak dengan pola asuh nutrisi tidak baik, karakter hidup sehat dalam keluarga memiliki hubungan yang positif signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani anak SD Kelas IV, dimana anak dengan penerapan karakter hidup sehat baik memiliki kemungkinan tingkat kebugaran jasmani lebih baik dari penerapan karakter hidup sehat tidak baik dan secara simultan semakin baik pola asuh nutrisi dan penerapan karakter hidup sehat, maka tingkat kebugaran jasmani siswanya berada dalam kategori baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chillo P, Francisco B, Ortega JR, 2010. Active commuting to school in children and adolescents: An opportunity to increase physical activity and fitness. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38: 873–8.
- Evelyn dan D. Nanang, 2010. *Panduan Pintar Merawat Bayi dan Balita*. Jakarta: Wahyu Media
- Gould TD, Gottesman II, 2003. The endophenotype concept in psychiatry: etymology and strategic intentions. *American Journal of Psychiatry* Apr 2003;160(4):636-45.. Available at Pub med PMID:12668349
- Harold W, Kohl III, Hobbs KE, 1998. Development of physical activity behaviors of children and adolescents. *Pediatrics*;101; 549-54.
- Hidayat A, 2003. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Edisi I. Jakarta: Salemba Medika
- Hinson, C. 1995. *Fitness for Children*. Leeds. England: Human Kinetics.
- Irianto, Kus. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Jafar TH, Qadri Z, 2008. Rise in childhood obesity with persistently high rates of undernutrition among urban school-aged Indo-Asian children. *Arch Dis Child at British Medical Journal* 93: 373-37.
- Kemendiknas, 2010. *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Bahan Pelatihan Penguatan Metodologi Pembelajaran Berdasarkan Nilai-nilai Budaya untuk Membentuk Daya Saing dan Karakter Bangsa. Jakarta.: Kemendiknas.





- Kriemler S, 2010. Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: cluster randomised controlled trial. *British Medical Journal*; 340 . Publihed online doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.c785>. Cite this as: BMJ 2010;340:c785
- Kukulu K, 2010. Dietary habits, economic status, academic performance and body mass index in school children: A comparative study. *Journal Child Health Care* December 2010 vol. 14 no. 4 355-366. Published online doi: 10.1177/136749351038007
- Lutan R, 2002. Menuju sehat dan bugar. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta.
- Murti B, 2010. *Desain dan Ukuran Sampel Untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan*. Cetakan 2. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Nuharsono T, 2006. Kumpulan Artikel Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet Semarang. PJKR UNNES
- Pate R R, Davis MG, Robinson TN, Stone E J, , 2006. Promoting Physical Activity in Children and Youth : A Leadership Role for Schools: A Scientific Statement From the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in Collaboration With the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing, *Journal of Circulation*. 2006; 114: 1214-1224 Published online before print August 14, 2006, doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.106.177052
- Sharkey B.J, 2003. *Fitness And Health. Kebugaran dan Kesehatan* (terjemahan Eri Desmarini Nasution). Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Slawta J N, 2009. Be a Fit Kid: Nutrition and Physical Activity for the Fourth Grade. *Health Promotion Practice Journal*. July 2010 vol. 11 no. 4 522-529. Published on Pub Med Journal doi: 10.1177/1524839908328992.
- Soetjningsih. *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: EGC. 1998.
- Sukintaka, 2004. Teori pendidikan jasmani : filosofi, pembelajaran dan masa depan. Bandung, Penerbit: Nuansa
- Suniar L, 2002 Dukungan zat gizi untuk menunjang prestasi olahraga. Jakarta.
- Trost SG, Loprinzi PD, 2011. Parental Influences on Physical Activity Behavior in Children and Adolescents: A Brief Review. *American Journal of Lifestyle Medicine* vol. 5 no. 2 171-18.
- Waryana. 2010. Gizi Reproduksi. Pustaka Rihama : Yogyakarta.





## MANFAAT ISTIRAHAT PADA PASCA CEDERA AKIBAT BEROLAHRAGA

Oleh:  
Ali Satia Graha'  
Edy Mintarto

Universitas Negeri Yogyakarta  
Universitas Negeri Surabaya  
email: aligraha\_75@yahoo.com

### Abstrak

Era moderen pada olahraga tidak terlepas dari Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) serta peningkatan Sumber daya manusia dalam meraih prestasi, kesehatan maupun rekreasi melalui olahraga. Olahraga yang berkembang di masyarakat telah banyak menerima IPTEK sebagai pelengkap dalam setiap melakukan aktivitas olahraga. tetapi banyak masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga, tidak terlepas dari cedera akibat melakukan olahraga tersebut. Cedera akibat olahraga berdampak pada aktivitas sehari-hari dan gangguan tubuh yang lain.

Karakteristik cedera yang dialami oleh para olahragawan seperti cedera ringan, sedang dan berat Cedera pada olahragawan dapat dikelompokkan yaitu cedera derajat-1, cedera derajat-2 dan cedera derajat-3. Cedera derajat-2 dan cedera derajat-3 pada umumnya dilakukan pengobatannya oleh dokter oleh karena cedera derajat-2 dan cedera derajat-3 biasanya jaringan otot robek atau patah tulang, dll. Macam cedera yang terjadi pada tubuh seperti: tulang, otot, ligamen dan persendian anggota gerak tubuh, baik olahraga *body contact* ataupun *non body contact*.

Cedera yang terjadi tidak dihiraukan oleh para olahragawan dan mereka masih tetap berlatih, bertanding ataupun melakukan aktivitas olahraga untuk prestasi, hobi ataupun kebugaran. Saat cedera terjadi para olahragawan tidak mau untuk beristirahat supaya pulih dari cederanya. Dampak dari tidak adanya istirahat yang terprogram mengakibatkan proses peradangan timbul kembali, kelemahan pada otot semakin tinggi, kreatin kinase meningkat sehingga menimbulkan *atrophy* otot, dan cedera lama timbul kembali sehingga nyeri terus terasa setiap saat. Kekurangan Kreatin Kinase didalam sarkoplasma otot menyebabkan kemampuan otot menurun tetapi ketika kreatin kinase meningkat akan menimbulkan *atrophy* pada otot.

Istirahat yang terprogram dan cukup sangat penting bagi olahragawan yang mengalami pasca cedera supaya dapat meraih prestasi, kesehatan, kebugaran dan hobi dalam berolahraga kembali.

**Kata kunci:** istirahat, cedera dan olahraga

### PENDAHULUAN

Era moderen pada olahraga tidak terlepas dari Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) serta peningkatan Sumber daya manusia dalam meraih



prestasi, kesehatan maupun rekreasi melalui olahraga. Ungkapan di atas diperkuat oleh Giriwijoyo dan Sidik (2013: 2) bahwa kesehatan olahraga telah selaras dengan rumusan dari WHO yaitu pembinaan mutu sumber daya manusia menuju sehat seutuhnya.

Olahraga yang berkembang di masyarakat telah banyak menerima IPTEK sebagai pelengkap dalam setiap melakukan aktivitas olahraga. Tetapi banyak masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga, tidak terlepas dari cedera akibat melakukan olahraga tersebut. Cedera akibat olahraga berdampak pada aktivitas sehari-hari dan gangguan tubuh yang lain. Seperti yang diungkapkan oleh Becker. J. (2007: 167). Cedera dapat timbul dikarenakan adanya kesalahan gerak ataupun benturan pada waktu melakukan aktivitas olahraga.

Karakteristik cedera yang dialami oleh para olahragawan seperti cedera ringan, sedang dan berat (Wijanarko, dkk, 2012: 48). Macam cedera yang terjadi pada tubuh seperti: tulang, otot, ligamen dan persendian anggota gerak tubuh, baik olahraga *body contact* ataupun *non body contact*. Seperti yang diungkapkan oleh Purba (2014: 24), bahwa olahraga *body contact* dan *non body contact* sering terjadi cedera anggota tubuh seperti: pada tulang mengalami fraktur, *sprain* pada ligamen, *strain* pada otot, dislokasi sendi dan gegar otak yang diakibatkan benturan dan kesalahan gerak pada olahragawan.

Cedera yang dialami memerlukan penanganan yang khusus dan terprogram untuk pemulihan dan kesembuhannya. Tetapi Cedera yang terjadi tidak dihiraukan oleh para olahragawan dan mereka masih tetap berlatih, bertanding ataupun melakukan aktivitas olahraga untuk prestasi, hobi ataupun kebugaran. Saat cedera terjadi para olahragawan tidak mau untuk beristirahat supaya pulih dari cederanya. Dampak dari tidak adanya istirahat yang terprogram mengakibatkan proses peradangan timbul kembali, kelemahan pada otot semakin tinggi, kreatin kinase meningkat sehingga menimbulkan *atrophy* otot, dan cedera lama timbul kembali sehingga nyeri terus terasa setiap saat. Kekurangan Kreatin Kinase didalam sarkoplasma otot menyebabkan kemampuan otot menurun tetapi ketika kreatin kinase meningkat akan menimbulkan *atrophy* pada otot (Candow, 2011: 3).

Istirahat yang terprogram dan cukup sangat penting bagi olahragawan yang mengalami pasca cedera supaya dapat meraih prestasi, kesehatan, kebugaran dan hobi dalam berolahraga kembali. Pengertian arti Istirahat secara



harafiah *adalah* suatu kondisi yang tenang, rileks tanpa ada stres emosional, bebas dari kecemasan (Tasya, 2011: 5).Calder (2000: 10) istirahat dalam melakukan olahraga memiliki durasi waktu pemulihan untuk sistem proses biokimia tubuh dalam setiap sesi latihan atau setelah latihan antara lain: (1) sistem pembentukan atau pengisian ATP-PC memerlukan waktu pemulihan 2-5 menit, (2) sistem penghilangan asam laktat memerlukan pemulihan 30-60 menit secara aktif dan secara pasif 60-120 menit, dan (3) sistem pembentukan glikogen otot memerlukan waktu hingga 48 jam. Pendapat lain Waktu istirahat yang optimal dalam seminggu memerlukan 1 sampai 2 hari supaya seluruh organ tubuh mengalami semua perbaikan fungsi-fungsi fisiknya dan di fase istirahat tubuh dapat menyerap kerja oksigen lebih maksimal sehingga kembali bugar. Macam istirahat yang dilakukan yaitu tidur, rekreasi, olah tubuh (yoga dan maditasi), dan melakukan masase seluruh tubuh (Tasya 2011: 12).

Pembahasan singkat diatas memberikan wawasan bahwa pentingnya olahraga, pengetahuan tentang cedera dan manfaat istirahat dalam melakukan aktivitas olahraga atau pasca cedera harus diperhatikan dan terprogram. Maka penulis akan membahan lebih dalam tentang manfaat istirahat pada pasca cedera akibat olahraga.

## **PEMBAHASAN**

### **Olahraga**

Olahraga di era moderen sekarang ini, merupakan aktivitas yang menyenangkan dan didalamnya ada unsur permainan, prestasi dan kesehatan serta kebugaran tubuh. Seperti diungkapkan oleh Mulyana, (2013: 18) olahraga adalah serangkaian olahraga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak agar bisa mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup.Olahraga merupakan kegiatan yang dapat dilihat dari berbagai aspek sudut pandang seperti aspek jasmani, rohani, sosial budaya dan ekonomi.Girwijoyo dan Sidik (2012: 36) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional.Olahraga terbagi menjadi 4 jenis yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga pendidikan.Keempat jenis olahraga tersebut tidak terlepas dari masalah kesehatan yang memerlukan upaya kesehatan berupa preventif dan



kuratif dalam setiap penyelenggaraannya oleh karena itu olahraga kesehatan penting sekali untuk mendukung prestasi, rekreasi dan pendidikan. preventif dan kuratif dalam olahraga sangat penting untuk menghindari dari cedera atau menimbulkan kembali cedera yang lama (Graha dan Priyono 2009: 25).

Peran olahraga kesehatan sangat penting untuk mendukung bagi para olahragawan untuk melakukan aktivitasnya yang aman, sehat dan selalu bugar. Olahraga kesehatan bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial menuju sejahtera sepanjang masa. Seperti konsep WHO yaitu sasaran olahraga kesehatan adalah kemandirian dalam peri kehidupan *bio-psiko-sosiologik* (Wijoyo dan Sidik 2012: 39). Olahraga di masyarakat yang beragam jenis dan macam serta tujuannya mulai dari prestasi, hobi ataupun untuk kebugaran banyak mengalami cedera akibat berolahraga. Seperti yang diungkapkan oleh Setiyawan, (2011: 2), faktor-faktor penyebab terjadinya cedera olahraga antara lain, faktor dari dalam yaitu: pemberian metode latihan yang salah, teori latihan yang salah, sarana prasarana tidak lengkap, jenis olahraga. Sedangkan faktor luar penyebab cedera yaitu: pengaruh keluarga, kondisi lingkungan, penyakit yang di derita, kelainan pada anatomis, fisiologis.

Pernyataan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa setiap melakukan olahraga perlu adanya perencanaan dan pelaksanaan program-program latihan dengan tujuan yang jelas, olahraga yang terukur dan upaya-upaya preventif dan kuratif untuk bermanfaat dalam setiap melakukan aktivitas olahraga tersebut.

### **Cedera**

Cedera olahraga adalah cedera yang disebabkan oleh kesalahan gerak yang dilakukan saat berolahraga itu sendiri (Giriwijaya dan Sidik, 2013: 6). Arofah (2010: 4) bahwa cedera olahraga adalah cedera yang terjadi pada otot, serta rangka tubuh dan menimbulkan sistem peradangan dengan diketahui secara patofisiologi yaitu timbul pembengkakan, nyeri, peningkatan suhu, warna, dan penurunan fungsi. Timbulnya cedera ini dapat diakibatkan adanya kesalahan gerak atau benturan pada waktu melakukan aktivitas olahraga (Becker. J., 2007: 168). Seperti yang diungkapkan oleh Purba (2014: 24), bahwa olahraga *body contact* dan *non body contact* sering terjadi cedera anggota tubuh seperti: pada



tulang mengalami fraktur, *sprain* pada ligamen, *strain* pada otot, dislokasi sendi dan gegar otak yang diakibatkan benturan dan kesalahan gerak pada olahragawan. Sedangkan jenis cedera pada olahraga menurut Taylor (2002: 63) dapat berupa : nanar, memar atau hematoma, luksasi, *sprain*, *strain*, patah tulang, pendarahan pada kulit, pingsan, dan lain-lain. Pendapat lain menurut Graha dan Priyonoadi (2009: 16) Macam-macam cedera yang terjadi dalam aktifitas sehari-hari maupun dalam berolahraga dibagi menjadi 2: yaitu cedera ringan dan cedera berat yang dijabarkan sebagai berikut: (1) Cedera ringan yaitu cedera yang terjadi karena tidak ada kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh, misalnya kekakuan otot dan kelelahan. Cedera ringan tidak memerlukan penanganan khusus, biasanya dapat sembuh sendiri setelah istirahat, (2) Cedera berat yaitu cedera serius pada jaringan tubuh dan memerlukan penanganan khusus dari medis, misalnya robeknya otot, tendon, ligamen atau patah tulang. Cedera pada olahragawan dapat dikelompokkan oleh Hadmisari, dkk (2010: 57) yaitu cedera derajat-1, cedera derajat-2 dan cedera derajat-3. Cedera derajat-2 dan cedera derajat-3 pada umumnya dilakukan pengobatannya oleh dokter oleh karena cedera derajat-2 dan cedera derajat-3 biasanya jaringan otot robek atau patah tulang, dan lain-lain.

Jika dilihat dari penjelasan di atas, maka cedera olahraga berdampak pada otot, tendon, ligamen dan tulang. Menurut Priyonoadi (2006: 26), ada dua jenis cedera pada otot atau tendo dan *ligamentum*, yaitu:

- 1) *Sprain* adalah cedera pada *ligamentum*, cedera ini yang paling sering terjadi pada berbagai cabang olahraga. *Sprain* adalah cedera pada sendi dengan terjadinya robekan pada *ligamentum*, hal ini terjadi karena stres berlebihan yang mendadak atau penggunaan berlebihan yang berulang-ulang dari sendi. Berdasarkan berat ringannya cedera, menurut Bambang Priyonoadi (2006: 25), membagi *sprain* menjadi tiga tingkatan, yaitu

a) *Sprain* Tingkat I

Cedera ini terdapat sedikit hematoma dalam *ligamentum* dan hanya beberapa serabut yang putus. Cedera menimbulkan rasa nyeri tekan, pembengkakan dan rasa sakit pada daerah tersebut.

b) *Sprain* Tingkat II

Cedera ini lebih banyak serabut dari *ligamentum* yang putus, tetapi lebih separuh serabut *ligamentum* yang utuh. Cedera menimbulkan rasa sakit, nyeri



tekan, pembengkakan, efusi (cairan yang keluar) dan biasanya tidak dapat menggerakkan persendian tersebut.

c) *Sprain* Tingkat III

Cedera ini seluruh *ligamentum* putus, sehingga kedua ujungnya terpisah. Persendian yang bersangkutan merasa sangat sakit, terdapat darah dalam persendian, pembekakan, tidak dapat bergerak seperti biasa dan terdapat gerakan-gerakan yang abnormal.

Cedera yang terjadi *sprain* pada ligamen terdapat juga cedera pada otot dan tendo yang biasa dalam medis disebut *strain*

2) *Strain*

*Strain* adalah kerusakan pada suatu bagian otot atau tendo karena penggunaan yang berlebihan ataupun stres yang berlebihan (Graha, 2009: 28). Sedangkan berdasarkan berat ringannya cedera, menurut Priyonoadi (2010: 8), membedakan *strain* menjadi 3 tingkatan, yaitu:

- a) *Strain* Tingkat I: terjadi regangan yang hebat, tetapi belum sampai terjadi robekan pada jaringan *muscula tendineus*
- b) *Strain* Tingkat II: terdapat robekan pada unit *musculo tendineus*. Tahap ini menimbulkan rasa nyeri dan sakit sehingga kekuatan berkurang,
- c) *Strain* Tingkat III: terjadi robekan total pada unit *musculo tendineus*. Biasanya hal ini membutuhkan tindakan pembedahan.

Gejala yang timbul akibat cedera dapat berupa peradangan. Seperti yang diungkapkan Hadmisari, dkk (2010: 13), peradangan merupakan mekanisme mobilisasi pertahanan tubuh dan reaksi fisiologis dari jaringan rusak baik akibat tekanan mekanis, kimiawi, panas, dingin dan invasi bakteri. Radang mempunyai tujuan memproteksi area yang cedera dan melayani proses penyembuhan. Diperjelas oleh Graha dan Priyonoadi (2009: 18), bahwa tanda-tanda peradangan pada cedera jaringan tubuh yaitu:

- 1) *Kalor* atau panas karena meningkatnya aliran darah ke daerah yang mengalami cedera.
- 2) *Tumor* atau bengkak disebabkan adanya penumpukan cairan pada daerah sekitar jaringan yang cedera.
- 3) *Rubor* atau merah pada bagian cedera karena adanya pendarahan.
- 4) *Dolor* atau rasa nyeri, karena terjadi penekanan pada syaraf akibat penekanan baik otot maupun tulang.





5) *Functiolaesa* atau tidak bisa digunakan lagi, karena kerusakannya sudah cedera berat.

Ada banyak cedera pada bagian otot. Berikut ini menurut Santosa, (2012: 243). adalah beberapa cedera yang sering terjadi pada otot.

1) Pegal otot (*muscle soreness*)

Setelah bekerja cukup berat dalam waktu yang lama, dapat terjadi tidak hanya kelelahan local, tetapi pegal otot. Pegal otot ini biasanya tidak timbul segera setelah latihan berakhir, tetapi timbul beberapa jam kemudian, dan dapat berlangsung beberapa hari. Pegal otot terjadi karena putusnya beberapa serabut otot akibat latihan olahraga yang berlebihan. Pegal otot dapat terjadi akibat latihan yang terlalu lama mengakibatkan tertimbunnya sampah metabolisme dalam jumlah yang berlebihan, yang mengakibatkan meningkatnya tekanan *osmotic* di dalam dan di luar sel-sel otot. Peningkatan tekanan osmotik ini selanjutnya akan mengakibatkan banyaknya air yang tertimbun sehingga terjadi endema (pembengkakan), yang selanjutnya akan menekan saraf-saraf sensori maka akan terjadi pegal otot

2) Kejang otot (*muscle cramps*)

3) Kejang otot adalah kontraksi pada satu atau beberapa otot yang terjadi dengan tiba-tiba, kuat, berlangsung lama, dan terasa sakit.

Pembahasan cedera dari para pakar di atas telah jelas bahwa olahraga pada prestasi, kesehatan. Pendidikan dan rekreasi yang tidak terprogram, terukur dan tidak menerapkan IPTEK olahraga akan mengakibatkan cedera semakin akut dan kambuh kembali, sehingga mengganggu aktivitas selanjutnya dan mengalami kecacatan yang permanen.

A. Istirahat

Istirahat *adalah* suatu kondisi yang tenang, rileks tanpa ada stres emosional, bebas dari kecemasan (Tasya, 2011: 5). Sedangkan pendapat lain menurut Dewi (2014: 23) Istirahat yang diberikan pada tubuh dari aktivitas dapat meningkatkan metabolisme tubuh secara optimal. Seperti hasil penelitian Prasetyo dan Andiana (2012: 1) bahwa latihan interval istirahat aktif lebih baik untuk menanggulangi stres oksidatif dibandingkan latihan interval istirahat pasif.

Istirahat sangat penting bagi atlet atau olahragawan setelah melakukan aktivitas olahraga berat maupun ringan. Seperti yang diungkapkan oleh Calder (2000: 5) Istirahat ada dua jenis yaitu istirahat aktif dan pasif. Istirahat aktif adalah





suatu istirahat dengan melakukan aktivitas fisik ringan pada jeda sesi latihan bisa dengan jalan-jalan ringan atau dengan stretching ringan. Sedangkan istirahat pasif adalah suatu istirahat tanpa melakukan aktivitas apapun untuk memulihkan penumpukan asam laktat seperti melakukan istirahat berupa tidur atau menikmati suasana alam. Seperti dalam penelitian Fadhli (2014: 44) bahwa Istirahat dalam jeda tiap set latihan bertujuan untuk mengembalikan energi yang terbuang dan penurunan asam laktat pada saat penampilan set yang sebelumnya. Istirahat merupakan sesuatu hal yang sangat kritis untuk menghindari pengaruh dan tekanan fisiologi yang dapat menimbulkan cedera pada otot atau sendi untuk melakukan set berikutnya. Selain itu apabila terjadi cedera akan mempengaruhi sistem energi khususnya peningkatan pada kreatin kinase.

Berdasarkan hal ini, para ahli mulai mempertimbangkan atau mencari parameter yang lebih cepat dan akurat melalui pengukuran kreatin kinase pada plasma darah. Peningkatan ini dapat menggambarkan adanya kerusakan pada otot. Yang kemungkinan hal ini dapat memprediksi kerusakan pada otot pergelangan kaki dan lutut. Kekurangan Kreatin Kinase didalam sarkoplasma otot menyebabkan kemampuan otot menurun (Candow, 2011: 3). Sedangkan menurut Roeteret (2009: 35) jenis istirahat ada 2 yaitu: (1) istirahat dalam suatu pertandingan, (2) istirahat antar pertandingan dalam suatu kompetisi. Macam Istirahat dalam suatu pertandingan diantaranya yaitu: istirahat pasif, stretching dinamik, permainan ringan, hidrasi cairan elektrolit dan suplementasi kreatin. Sedangkan pada istirahat antar pertandingan dalam suatu kompetisi yaitu: istirahat pasif, stretching, masase, hidrasi cairan elektrolit, suplementasi creatinin. Dalam penelitian Alim (2012: 102) diketahui bahwa istirahat dalam suatu pertandingan dan istirahat antar pertandingan dalam suatu kompetisi terbukti memenuhi uji kemanfaatan dapat meningkatkan stabilitas performa fisik, performa mental, dan ketrampilan atlet tenis.

Istirahat dalam melakukan olahraga menurut Calder (2000: 10), memiliki durasi waktu pemulihan untuk sistem proses biokimia tubuh dalam setiap sesi latihan atau setelah latihan antara lain: (1) sistem pembentukan atau pengisian ATP-PC memerlukan waktu pemulihan 2-5 menit, (2) sistem penghilangan asam laktat memerlukan pemulihan 30-60 menit secara aktif dan secara pasif 60-120 menit, dan (3) sistem pembentukan glikogen otot memerlukan waktu hingga 48



jam. Pendapat lain Waktu istirahat yang optimal dalam seminggu memerlukan 1 sampai 2 hari supaya seluruh organ tubuh mengalami semua perbaikan fungsi-fungsi fisiknya dan di fase istirahat tubuh dapat menyerap kerja oksigen lebih maksimal sehingga kembali bugar. Macam istirahat yang dilakukan yaitu tidur, rekreasi, olah tubuh (yoga dan maditasi), dan melakukan masase seluruh tubuh (Tasya 2011: 12).

Pemeparan tentang istirahat dalam olahraga maupun pasca cedera olahraga sangat diutamakan untuk pemulihan tubuh baik secara fisik maupun fisiologis dan psikologis olahrawan ataupun atlet sehat dan bugar kembali.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Olahraga yang berkembang di masyarakat telah banyak menerima IPTEK sebagai pelengkap dalam setiap melakukan aktivitas olahraga. tetapi banyak masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga, tidak terlepas dari cedera akibat melakukan olahraga tersebut. Maka dalam kesimpulan ini penulis menyimpulkan antara lain: Olahraga prestasi, kesehatan dan pendidikan harus di dukung oleh perencanaan dan program yang baik dan menerapkan IPTEK untuk tidak terjadi cedera. Cedera akibat olahraga berdampak pada aktivitas sehari-hari dan gangguan tubuh yang lainnya. Aktivitas olahraga ataupun pasca cedera sangat penting menerapkan program istirahat yang tepat dan teratur untuk mencegah terjadi cedera dan atau mempercepat pemulihan cedera pada olahragawan ataupun atlet.

### **Saran**

Olahraga yang benar dan terprogram serta menerapkan IPTEK dalam melakukannya akan mengurangi resiko cedera. Dan Olahragawan ataupun atlet dalam pasca cedera akibat olahraga, harus mengutamakan istirahat untuk pemulihan cedera tersebut

## **DAFTAR PUSTAKA**

- A. Purba. (2013). *Penerapan FAAL Olahraga untuk Prestasi Atlet*. KONI JABAR. ISBN: 478-602-19033. Bandung.
- Abdul Alim dkk. (2012). *Penerapan Teknik Recovery Terintegrasi untuk Peningkatan Stabilitas Performa Fisik, Mental, dan Teknik Atlet*



- Tenis. *Jurnal iptek olahraga*. Vol 14, no 2, Mei-Agustus 2012. ISSN: 1411-0016. Jakarta.
- Bambang Priyonoadi. (2006). *Sport Massage*. Universitas Negeri Yogyakarta: FIK. Yogyakarta.
- Bambang Wijanarko dkk. (2010). *Masase terapi cedera olahraga*. Solo: PT. Yuma Pustaka.
- Calder, Angela. (2000). *Recovery Training*. Australia: Australian Sport Commision.
- Darren G. Candow. (2011). *Sarcopenia: current theories and the potential beneficial effect of creatine application strategies*. Canada: Journal. Biogerontology (2011), 12:273-281 DOI 10.1007/s10522-011-9327-6
- Girijaya dan Sidik. (2013). *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. ISBN 978-979-692-085-3 cetakan kedua 3013.
- Ali Satia Graha. (2009). *Pedoman dan Modul Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Terapi Masase dan Cedera Olahraga pada Lutut dan Engkel*. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik UNY.
- Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi. (2009), *Terapi masase frirage penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Becker. J. (2007). *Massage therapy for own self*. Jakarta. Prestasi Pustakakarya. Hal. 168.
- Wara Kushartanti. (2007). *Patofisiologi Cedera Olahraga. Makalah*. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik FIK UNY
- Darren G. Candow. (2011). *Sarcopenia: current theories and the potential beneficial effect of creatine application strategies*. Canada: Journal. Biogerontology (2011), 12:273-281 DOI 10.1007/s10522-011-9327-6.
- Dwi Hadmisari, dkk. (2010). *Masase olahraga*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga RI.
- Nurrul Riyad Fadhli. (2014). *Jurnal iptek olahraga*. Vol 16, no 1, januari – april 2-19) ISSN: 1411-0016. Jakarta.
- Novita Intan Arofa. (2010). *Dasar-dasar fisioterapi pada Cedera Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Olivia Andiana dan Yudik Prastyo. (2009). *Buletin penelitian sistem kesehatan*. Vol 14, no 2 Juli 2011. ISSN 1410-2935. Terakreditasi A; LIPI no 17/AU/P2MBI/08/2009. Surabaya.



- Roeteret, E. P. T. S. Ellenbecker, dan Reid, M. (2009). Biomechanics of The Tennis Service: Implementation for Strength Training. *Strength & conditioning journal*. Vol 31. No. 4 hal. 35.
- Santosa Giriwijoyo. (2012). *Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Taylor, P.M dan Taylor, D.K. (2002). *Mencegah dan mengatasi cedera olahraga*. (Jamal Khalib, Terjemahan). Jakarta: RT. Grafindo Persada. Buku asli diterbitkan tahun 2002.
- Tasya. (2011). *Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur*. Buletin Artikel kesehatan. Surabaya. Hal: 5-12. Surabaya



## IMT (INDEK MASSA TUBUH) DAN PROSENTASE LEMAK TUBUH SATPAM FIK UNY

by:

Fatkurahman Arjuna

Yogyakarta State University  
email: arjuna@uny.ac.id

### Abstract

This study aims to: (1) to determine the BMI (Body Mass Index) and the percentage of body fat security guard of Faculty of Sport Science Yogyakarta State University (FIK UNY). This research is expected to be useful as an input or consideration for the related institutions especially FIK UNY management in order to create training programs and regular activities related to the Body Mass Index and body fat to security guard of FIK UNY.

The design used in this study is a survey research, with testing techniques. This research subjects are the entire security guard FIK UNY many as 19 people, comprising 17 men and two women. To determine BMI (body mass index), the researcher used a scale to measure weight and stadiometer to measure height, while the fat was measured by using a skinfold caliper tool. The data were analyzed by using descriptive analysis with percentages.

The results of body mass index measurements of 21 security guards of FIK UNY show that there are 10 respondents (47.6%) having a body mass index in the normal category, 2 respondents (16.7%) are in the obese category body mass index and 9 respondents (42.9%) have the fat category (+). The results of the body fat measurement of 21 security guards in FIK UNY are two respondents (16.7%) in good category of fat, 11 respondents (52.4%) are in the moderate category and 8 respondents (38.1%) are in less category of body fat. 'Less' category here means not good so this really means having excess fat.

**Keywords:** Body Mass Index, body fat

### Pendahuluan

Di era yang serba moderen manusia dimanjakan dan dimudahkan dengan berbagai teknologi yang menjadikan tubuh menjadi kurang gerak yang sering disebut dengan hipokinetik. Orang yang harusnya bekerja secara fisik, seperti berjalan ataupun bersepeda dari rumah ketempat kerja di gantikan dengan peran motor ataupun mobil, seperti halnya di rumah mandi tidak lagi menimba air tinggal menyalakan mesin sanyo, mencuci menggunakan mesin cuci bahkan mau menyalakan ataupun mengganti canel tv menggunakan remot, sedangkan pengguna dapat bermalaas malasan di tempat tidur.

Pergeseran pola hidup dari banyak bekerja optimal secara dinamis menjadi sedikit gerak atau sedikit bekerja ditengarai sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Hal ini juga merupakan dampak negatif di



era moderen dengan semakin lajunya perkembangan teknologi. Orang berlomba-lomba menciptakan berbagai peralatan serba otomatis untuk memanjakan ataupun menggantikan kinerja langsung manusia, sehingga manusia menjadi cenderung statis kurang kerja fisik dan bermalasan (sedentery).

Tuntutan memiliki tubuh yang bugar di setiap orang berbeda-beda. Perbedaan tuntutan kebugaran jasmani di pengaruhi oleh jenis pekerjaannya dari tiap-tiap orang tersebut. Atlet dituntut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan dengan pegawai maupun satpam, karena seorang atlet harus bekerja lebih berat untuk dapat meningkatkan prestasi, misalnya dalam menyiapkan pertandingan maupun perlombaan yang akan diikutinya. Bagi satpam kebugaran jasmani dipergunakan untuk melaksanakan tugas yang diberikan oleh perusahaan dan menjaga keamanan di wilayah tempat kerjanya.

Seorang satpam diharapkan memiliki komposisi tubuh yang ideal, karena IMT dan lemak dimungkinkan seseorang akan mencapai derajat sehat yang baik. Menurut Husaini yang dikutip oleh Eka Swasta, (2011: 66) IMT tubuh dipakai sebagai salah satu indikator untuk mempresentasikan status gizi dan merupakan salah satu indeks yang responsive dan sensitive terhadap perubahan keadaan gizi dan produktifitas kerja.

Derajat kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang sering tanpa kita sadari. Faktor latihan olahraga atau melakukan aktivitas fisik jika dilakukan secara terprogram dan teratur merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kebugaran jasmani maupun kesehatan seseorang. Pola hidup sehat dengan pola makan yang baik dengan kecukupan gizi serta kualitas istirahat yang baik merupakan faktor yang tak kalah penting dalam menunjang tercapainya kondisi tubuh yang baik. Lingkungan hidup yang bersih juga sangat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Faktor-faktor tersebut sangat berkaitan dan mempengaruhi satu dengan yang lainnya. Apabila faktor-faktor tersebut tidak saling mendukung tentu saja akan sulit untuk menciptakan derajat sehat maupun kebugaran jasmani yang baik.

Satpam singkatan dari satuan pengamanan dituntut memiliki kebugaran jasmani yang prima serta memiliki komposisi tubuh yang baik sebagai penunjang untuk melaksanakan tugasnya sebagai satuan pengamanan. Rutinitas satpam untuk melakukan olahraga baik latihan fisik maupun aktifitas fisik secara teratur



merupakan tanggung jawab pribadi. Sehingga Manajemen tidak perlu melakukan pemantauan khusus, karena satpam sudah dianggap mengerti dan paham akan kebutuhan dan tuntutan fisik yang harus dimiliki oleh seorang satpam. Demikian pula dengan pengaturan pola makan dan istirahat yang teratur seharusnya sudah bisa menjalaninya dengan baik. Demikian pula dengan satpam FIK UNY.

Satpam FIK UNY juga dituntut memiliki kondisi tubuh yang prima serta memiliki komposisi tubuh yang baik pula terutama IMT dan lemak tubuh. Satpam FIK UNY memiliki tugas yang sama sebagai penanggung jawab keamanan serta mengatur lalu lintas di wilayah kampus khususnya FIK UNY. Pembagian kerja terdiri dari 3 (tiga) *sift* yaitu *sift* pagi, siang dan malam dengan penempatan pos yang selalu berbeda.

Pembagian tugas yang berbeda di setiap hari menjadikan profesi satpam rentan akan kondisi fisiknya, serta tugas yang sedentery atau kurang gerak yaitu selalu wajib berada di wilayah posnya juga dapat mempengaruhi akan kesehatannya serta kinerjanya. Satpam FIK UNY sangat rentan akan kondisi fisiknya apabila tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik dan komposisi tubuh juga akan terpengaruh apabila tidak dapat menjaga pola makan dan istirahatnya.

Data yang menggambarkan indek massa tubuh dan prosentase lemak satpam FIK UNY belum ada, oleh karena itu penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji secara mendalam, tentang keadaan indek massa tubuh dan prosentase lemak tubuh satpam FIK UNY. Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah tersebut, permasalahan dalam peneltin ini dapat dirumuskan sebagai berikut: (1). Bagaimana indek massa tubuh satpam FIK UNY? (2). Bagaimanakan prosentase lemak tubuh satpam FIK UNY?

### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani**

Penelitian di California Departemen of Healt menyarankan ada 7 aspek kebiasaan untuk mencapai hidup sehat dan di beri umur panjang Shakey yang di kutip oleh Suharjana, (2012: 7). Kebiasaan tersebut adalah:

1. Olahraga secara teratur
2. Tidur secukupnya
3. Makan pagi dengan baik
4. Makan secara teratur
5. Kontrol berat badan





6. Bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang
7. Tidak mengonsumsi alcohol.

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman tentang pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat. Menurut Djoko Pekik (2000: 6) Pola hidup sehat meliputi tiga upaya bugar yaitu: Makan, istirahat dan olahraga

#### 1. Makan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari. Untuk melakukan aktivitas tiap hari diperlukan makanan yang cukup, baik berupa kuantitas maupun kualitas, yaitu memenuhi serat makanan sehat berimbang cukup energi dan nutrisi yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein vitamin, mineral dan air.

Kebutuhan akan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60 %, lemak 25 % dan protein 15 %.

#### 2. Istirahat

Kemampuan tubuh manusia sangat terbatas karena tubuh tersusun atas organ, jaringan dan sel. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator akan terbatasnya kemampuan fungsi tubuh manusia. Tubuh manusia membutuhkan istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan baik dan nyaman.

Istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7 – 8 jam setiap hari. Sedangkan untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan bisa sampai 10 jam setiap harinya.

#### 3. Olahraga

Olahraga merupakan salah satu alternative paling efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran, sebab olahraga memiliki banyak manfaat. Dengan berolahraga tubuh akan banyak memperoleh manfaat diantaranya: manfaat fisik seperti meningkatkan komponen kebugaran, manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat social (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).



### **Manfaat kesehatan dan kebugaran jasmani**

Menurut Yohanes Aji (2010: 1) manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar hidup menjadi semangat dan menyenangkan.

Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari. Menurut Yohanes (2010: 1) ada 3 hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu:

1. Fisik, yaitu berkenaan dengan otot, tulang dan bagian lemak.
2. Fungsi organ yaitu berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah dan pernafasan (paru-paru).
3. Respon otot, berkenaan dengan kelentukan, kekuatan, kecepatan dan kelemahan.

Berdasarkan konsep kebugaran jasmani tersebut, maka kebugaran jasmani fisik yang dihadapinya. Contohnya seorang kuli yang setiap hari bekerja memanggul barang barang berat, maka harus memiliki kekuatan otot, *anaerobic power*, daya tahan dan sebagainya. Begitu pula dengan satpam yang harus memiliki tingkat keburan jasmani yang baik karena pekerjaanya dituntut untuk dapat melaksanakan tugas dengan baik seperti bertanggung jawab akan keamanan, bekerja fisik seperti berjalan mengelilingi tempat kerja, jaga secara sifit baik pagi, siang dan malam, dan selalu siap melayani tamu.

### **Komposisi Tubuh**

Komposisi tubuh adalah susunan tubuh yang digambarkan sebagai dua komponen yaitu lemak tubuh dan massa tanpa lemak.

1. Indeks massa tubuh (IMT)

IMT merupakan penentuan berat badan ideal atau dapat dikatakan berat badan sehat yang sekarang banyak di gunakan atau dipakai untuk orang dewasa yaitu berumur di atas 18 tahun. IMT tubuh ditentukan berdasarkan berat badan satuan kg dan tinggi badan satuan meter. Adapun rumus lengkapnya  $IMT = BB (kg)/TB^2 (m)$ .



**Tabel 1. Pedoman Praktis Pemantauan Status Gizi Orang Dewasa**

	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17.0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17.0-18.5
Normal	Berat badan normal/ideal	>18.5-25.0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25.0-27.0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27.0

Sumber: Depkes, 1994: 4

Selain memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik indikator lain yang perlu di ketahui adalah derajat kesehatan seseorang. Dapat dilihat derajat kesehatan seseorang dari berat badan ideal, seseorang dikatakan memiliki tubuh yang ideal apabila bentuk tubuhnya serasi antara berat badan dan tinggi badan. Untuk memiliki tubuh yang ideal tentu saja dengan menghilangkan timbunan lemak yang berlembak didalam tubuh, tetapi jangan sampai kekurangan atau menghabiskan lemak dalam tubuh karena lemak juga memiliki peranan didalam tubuh.

## 2. Lemak tubuh.

Menurut Djoko Pekik (2004:81) menyatakan bahwa komposisi tubuh adalah perbandingan berat badan yang terdiri atas lemak dengan berat badan tanpa lemak, kualitas komposisi tubuh dinyatakan dengan presentase lemak tubuh, lemak tubuh normal untuk pria adalah 15-20 % sedangkan untuk putri 20-25 %.

Dalam penelitian ini pengukuran lemak dilakukan menggunakan alat skinfult caliper. Bagian yang diukur adalah triceps, biceps, subskapula dan suprailiaka. Lemak tubuh seseorang bisa diidentikkan dengan pola hidup sehat. Dengan pola hidup yang sehat mulai dari pengaturan pola makan, istirahat cukup dan aktivitas fisik tentu saja lemak pada tubuh akan baik.

Timbunan lemak normal dalam tubuh bagi pria dewasa adalah 15-20 % dari berat badan, dan 20-25 % dari berat badan bagi wanita. Pada wanita dewasa masih dianggap normal apabila terdapat timbunan lemak sebanyak 30 % dari berat badan ideal. Apabila timbunan lemak wanita dewasa melebihi 30 % dari berat badan ideal dikategorikan kegemukan. Sedangkan untuk pria



dewasa dikatakan kegemukan apabila timbunan lemaknya melebihi 27 % dari berat idealnya.

### **Satpam FIK UNY**

Satpam FIK UNY terdiri dari 19 orang dengan rincian 17 orang laki-laki serta 2 orang wanita. Pembagian kerja satpam FIK UNY disesuaikan dengan siftnya masing masing yaitu sift pagi, siang dan malam. Sift pagi mulai dari jam 07 00 – 14.00 wib, sift siang jam 14.00 – 22.00 wib serta sift malam jam 22.00 – 07.00 wib. Wilayah kerja satpam FIK UNY meliputi, pos GOR UNY, pos Dekanat FIK UNY, pos kolam renang FIK UNY, pos parkir dan lapangan basket FIK UNY, pos parkir dan lapangan tennis FIK UNY, pos stadion sepakbola FIK UNY dan Wismor (wisma olahraga) FIK UNY.

Dengan jumlah satpam FIK UNY yang terbatas serta wilayah kerja yang begitu luas dan sift yang berbeda satpam FIK UNY dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani serta kondisi kesehatan yang baik sebagai penunjang terlaksananya tugas satpam tersebut tersebut dengan baik pula.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggambarkan indeks massa tubuh dan persentase lemak tubuh seluruh satpam FIK UNY. Metode yang digunakan adalah metode survai dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data. IMT merupakan penentuan berat badan sehat yang sekarang semakin banyak dipakainya berlaku untuk orang dewasa yang berumur lebih dari 18 tahun. IMT tubuh ditentukan berdasarkan berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan dalam satuan meter. Dalam penelitian ini pengukuran lemak menggunakan alat yang di *skinfond caliper* bagian yang di ukur yaitu lemak *bicep*, *triceps*, *subskapula* dan *suprailliaca*. Adapun penelitian ini merupakan penelitian populasi, dalam penelitian ini adalah seluruh satpam FIK UNY sebanyak 19 orang, dengan jumlah satpam laki-laki 17 orang sedangkan wanita 2 orang.



## HASIL PENELITIAN

### A. Karakteristik Responden

Dalam bagian ini disajikan deskripsi karakteristik responden yang digunakan pada penelitian ini, yaitu satpam FIK UNY. Karakteristik responden yang dianalisis meliputi jenis kelamin dan kategori usia.

#### 1. Jenis Kelamin

Satpam FIK UNY yang digunakan sebagai responden penelitian sebagian besar adalah pria. Hasil deskripsi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

**Tabel 5. Deskripsi Responden Menurut Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Pria	19	90,5 %
Wanita	2	9,5 %
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100,0 %</b>

Dari Tabel 5 diketahui bahwa responden pria berjumlah 19 orang atau sebesar 90,5 %, dan responden wanita berjumlah 2 orang atau sebesar 9,5 %.

#### 2. Usia

Satpam FIK UNY yang digunakan sebagai responden penelitian memiliki rentang umur antara 20 tahun hingga 51 tahun. Deskripsi usia responden dikelompokkan menjadi 4 kategori usia. Hasil deskripsi karakteristik responden berdasarkan kategori usia dapat dilihat pada Tabel 6

**Tabel 6 Deskripsi Responden Menurut Kategori Usia**

Kategori Usia	Jumlah	Persentase
< 21 tahun	1	4,8 %
21 – 30 tahun	4	19,0 %
31 – 40 tahun	11	52,4 %
> 40 tahun	5	23,8 %
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100,0 %</b>

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa responden yang berusia kurang dari 21 tahun berjumlah 1 orang atau sebesar 4,8 %, responden yang berusia 21 – 30 tahun berjumlah 4 orang atau sebesar 19,0 %, responden yang berusia 31 – 40 tahun berjumlah 11 orang atau sebesar



52,4 %, dan responden yang berusia di atas 40 tahun berjumlah 5 orang atau sebesar 23,8 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden penelitian berusia antara 31 hingga 40 tahun.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dideskripsikan berdasarkan tes pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) dan lemak tubuh satpam FIK UNY sebagai berikut.

### 1. IMT (Indek Massa Tubuh)

Pengukuran indeks massa tubuh dilakukan dengan data anthropometri yang meliputi berat badan (kg) dengan tinggi badan (m). Secara rinci data hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan terhadap 21 orang satpam FIK UNY disajikan pada lampiran. Hasil pengukuran berat badan menunjukkan nilai rerata sebesar 72,34 kg dengan nilai minimum 52,2 kg dan nilai maksimum 91,7 kg. Adapun hasil pengukuran tinggi badan menunjukkan nilai rerata sebesar 1,6853 m dengan nilai minimum 1,556 m dan nilai maksimum 1,805 m.

Untuk mengetahui indeks massa tubuh dilakukan yaitu membagi berat badan dengan kuadrat tinggi badan. Hasil perhitungan tersebut selanjutnya dibandingkan dengan norma kategori ambang batas IMT untuk Indonesia menurut Depkes (1994: 4) sesuai dengan jenis kelamin dan kategori usia masing-masing responden. Adapun hasil kategorisasi indeks massa tubuh terhadap 21 orang satpam FIK UNY dipaparkan pada Tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Hasil Pengukuran Indeks Massa Tubuh

Kategori IMT	Jumlah	Persentase
Normal	10	47,6%
Gemuk	2	9,5%
Gemuk (+)	9	42,9%
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan Tabel 7 dapat diketahui bahwa dari 21 orang satpam FIK UNY, terdapat 10 orang responden (47,6 %) memiliki indeks massa tubuh pada kategori normal, 2 orang responden (16,7 %) memiliki indeks massa tubuh pada kategori gemuk dan 9 orang responden (42,9 %) memiliki indeks massa tubuh pada kategori gemuk (+). Dari hasil pengukuran ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden penelitian memiliki indeks massa tubuh pada



kategori normal dan tidak ada yang memiliki indeks massa tubuh pada kategori kurus.

## 2. Lemak

Persentase lemak diukur dengan alat *skinfold caliper* pada bagian *Triceps*, *Biceps*, *Sub scapula* dan *Suprailica*. Hasil pengukuran persentase lemak total menunjukkan nilai rerata sebesar 56,24 % dengan nilai minimum 26,5 % dan nilai maksimum 94 %. Secara rinci data hasil pengukuran persentase lemak terhadap 21 orang satpam FIK UNY disajikan pada lampiran. Hasil lemak tersebut selanjutnya dibandingkan dengan norma Status Lemak Tubuh menurut Djoko Pekik (2004: 114) sesuai dengan jenis kelamin dan kategori usia masing-masing responden. Adapun hasil kategorisasi persentase lemak terhadap 21 orang satpam FIK UNY dipaparkan pada Tabel 8 berikut ini.

**Tabel 8. Hasil Pengukuran Persentase Lemak**

Kategori Lemak Tubuh	Jumlah	Persentase
Baik	2	9,5%
Sedang	11	52,4%
Kurang	8	38,1%
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100,0%</b>

Sumber: data primer diolah (2013)

Berdasarkan Tabel 8 dapat diketahui bahwa dari 21 orang satpam FIK UNY, terdapat 2 orang responden (9,5 %) memiliki persentase lemak pada kategori baik, 11 orang responden (52,4 %) memiliki persentase lemak pada kategori sedang dan 8 orang responden (38,1 %) memiliki persentase lemak pada kategori kurang. Dari hasil pengukuran ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden penelitian memiliki persentase lemak pada kategori sedang.

## B. PEMBAHASAN

Pengukuran indeks massa tubuh dilakukan dengan membagi berat badan dengan kuadrat tinggi badan. Hasil perbandingan pengukuran indeks massa tubuh dengan norma indeks massa tubuh menurut Depkes (1994: 4) menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian memiliki indeks massa tubuh pada kategori normal. Di samping itu, hasil penelitian menunjukkan





bahwa tidak ada satpam FIK UNY yang memiliki indeks massa tubuh pada kategori kurus.

Meski sebagian besar satpam FIK UNY yang memiliki indeks massa tubuh kategori normal namun jumlahnya tidak lebih dari 50 % dari keseluruhan responden. Selain itu, perbedaan antara jumlah satpam FIK UNY yang memiliki indeks massa tubuh kategori normal dengan kategori gemuk (+) tidak terpaut jauh. Tercatat 47.6 % responden memiliki indeks massa tubuh pada kategori normal dan 42.9 % responden memiliki indeks massa tubuh pada kategori gemuk (+).

Hasil pengukuran persentase lemak dengan alat *skinfold caliper* pada bagian *Triceps*, *Biceps*, *Sub scapula* dan *Suprailica* menunjukkan nilai rerata sebesar 56,24 % dengan nilai minimum 26,5 % dan nilai maksimum 94 %. Dari hasil perbandingan dengan norma Status Lemak Tubuh menurut Djoko Pekik (2004: 114) diketahui bahwa mayoritas responden penelitian memiliki persentase lemak pada kategori sedang, yaitu sebesar 52.4 % responden. Akan tetapi perbedaan jumlah antara satpam FIK UNY yang memiliki persentase lemak kategori sedang dengan kategori kurang tidak terpaut jauh, yaitu sebesar 38.1 %. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa satpam FIK UNY yang memiliki persentase lemak pada kategori baik sangat sedikit dan tidak ada yang memiliki persentase lemak pada kategori baik sekali.

Hasil penelitian ini menunjukkan pembagian kerja terdiri dari 3 (tiga) shift yaitu shift pagi, siang dan malam dengan penempatan pos yang selalu berbeda mengakibatkan satpam tidak dapat menjaga pola makan dan istirahatnya. Di samping itu sifat pekerjaan satpam yang cenderung hanya menjalankan tugas yang sedenter atau kurang gerak juga dapat menyebabkan kondisi fisik menurun sehingga komposisi tubuh yang terdiri dari indeks massa tubuh dan lemak juga dapat mengakibatkan tidak proporsional.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani dan komposisi tubuh satpam FIK UNY dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Indeks massa tubuh satpam FIK UNY sebagian besar masuk pada kategori normal (47,6 %). Akan tetapi jumlah satpam FIK UNY yang memiliki indeks massa tubuh kategori normal tidak lebih dari 50 % keseluruhan responden.



- Selain itu jumlah antara satpam FIK UNY yang memiliki indek massa tubuh kategori normal dengan kategori gemuk (+) tidak terpaut jauh.
2. Prosentase lemak tubuh satpam FIK UNY sebagian besar masuk pada kategori sedang, yaitu sebesar 52,4 % responden. Akan tetapi perbedaan jumlah antara responden yang memiliki komposisi lemak tubuh kategori sedang dengan kategori kurang tidak terpaut jauh. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa satpam FIK UNY yang memiliki komposisi lemak tubuh pada kategori baik sangat sedikit dan tidak ada yang memiliki persentase lemak pada kategori baik sekali.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Djoko Pekik Iriyanto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Iriyanto. (2004). *Berolahraga untuk Kebugran Jasmani*. Yogyakarta: Andi Offset
- Eka Swasta. (2011). *Kebugaran Jasmani dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa Program Studi Ikora FIK UNY*. Yogyakarta; Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga. Medikora Vol VII
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kualitatif kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana.(2012). *Diktat KuliahKebugaran Jasmani*. Program Studi S2 Ilmu Keolahragaan. Program studi Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta; Rineka Cipta.
- Yohanes Aji. (2010) *Manfaat Kebugaran Jasmani*. Di unduh 20 November 2010, [www.yohanesajinugroho.blogspot.com/2010/11/manfaat-kebugaran-jasmani.html](http://www.yohanesajinugroho.blogspot.com/2010/11/manfaat-kebugaran-jasmani.html) -



## **GURUPENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) SEBAGAI INSAN OLAHRAGA YANG BUGAR ADAPTIF DAN KREATIF**

By:  
Fathan Nurcahyo

Yogyakarta State University  
email: fathan\_nurcahyo@uny.ac.id

### Abstract

In a simple term, a teacher is a person who gives or conveys knowledge to the learners. Teaching and learning activities are a teacher's step to make people of a nation to become more qualified in all aspects of life.

Writing exposure about this scientific study aims to assess the duties and roles of teacher of sport and health physical education (PJOK) as a leader in the process of teaching and learning in schools. There will also be discussed regarding the teacher as a fit, creative and adaptive sport personship.

Through this scientific study, it is expected to help the tasks of a teacher of sport and health physical education in improving the quality of learning that will be implemented so as to be an energetic, creative and adaptive teacher. It also can improve the competence, professionalism, effectiveness and efficiency of the duties and obligations undertaken as a PJOK teacher.

**Keywords:** PJOK Teacher, Fit, Creative, Adaptive

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan komponen pendidikan yang merupakan bagian integral dari pendidikan secara umum. Baik disadari maupun tidak, kondisi kualitas pembelajaran PJOK di semua jenjang pendidikan di Indonesia pada dekade ini telah banyak mengalami perubahan. Salah satu perubahan yang akhir-akhir ini masih hangat di telinga adalah mengenai perubahan kurikulum pendidikan, dari Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan beralih ke Kurikulum 2013 yang mana di antara keduanya terdapat banyak perbedaan. Salah satu ciri khas yang terdapat di dalam kurikulum 2013 adalah kurikulum yang tematik, terintegratif, dan scientifik yang dilaksanakan melalui aktifitas 5M yang meliputi: Mengamati, Menanya, Mencoba, Mengasosiasikan dan Mengkomunikasikan. Melalui kegiatan 5M tersebut anak-anak dituntut lebih aktif, kreatif, inovatif dan adaptif terhadap materi pelajaran yang disampaikan oleh guru. Dengan adanya kegiatan pembelajaran melalui aktifitas 5M tersebut guru dituntut untuk



menyesuaikan diri agar mampu membimbing dan memimpin jalannya proses kegiatan belajar-mengajar agar tetap berjalan kondusif.

Makna guru (pendidik) sebagai mana tercantum dalam UUSPN No.20 Tahun 2003, Bab I, pasal 1 ayat 6, yaitu tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan proses belajar mengajar dan kependidikan. Dalam pengertian yang sederhana guru adalah orang yang memberikan atau menyampaikan ilmu pengetahuan kepada peserta didik. Guru dalam pandangan masyarakat adalah orang yang melaksanakan pendidikan di tempat-tempat tertentu tidak mesti di lembaga pendidikan formal, tetapi bisa juga di masjid/musholla/tempat ibadah lainnya, di rumah, dan sebagainya. Mengajar merupakan langkah seorang guru untuk memandatkan bangsa dengan tanpa memikirkan efek untung dan ruginya secara material-personal, melainkan memikirkan bagaimana generasi selanjutnya menjadi lebih berkualitas dalam semua aspek kehidupan. Aktivitas mengajar tersebut tentunya menuntut kepekaan emosional dan spiritual yang mampu melahirkan mentalitas dan moralitas suatu bangsa.

Guru merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar. Guru dapat diibaratkan sebagai pembimbing perjalanan yang berdasarkan pengetahuan dan pengalamannya bertanggung jawab atas kelancaran perjalanan itu. Dalam hal ini perjalanan tidak hanya menyangkut fisik tetapi juga mental, emosional, kreatifitas, moral dan spiritual lebih dalam dan kompleks. Peranan kepemimpinan akan berhasil apabila guru memiliki kepribadian seperti kondisi fisik yang sehat dan bugar, percaya diri, memiliki daya kerja dan antusiasme yang tinggi, gemar dan cepat mengambil keputusan, bersikap obyektif dan mampu menguasai emosi, serta bertindak adil. Guru juga harus memelihara ketertiban kelas, mengatur ruangan, dan bertindak sebagai pengurus rumah tangga yang sifatnya manajerial.

Menurut Ki Hajar Dewantara dalam Sukintaka (2000: 107), pentingnya guru dalam proses pembelajaran kepemimpinan dengan ungkapan sebagai berikut:



- 1) *Ing ngarsa sung tulada* yaitu guru didepan mampu memberikan teladan.  
Menekankan pentingnya teladan yang merupakan cara yang paling ampuh dalam mengubah perilaku inovasi siswa.
- 2) *Ing madya mangun karsa* yaitu di tengah menciptakan peluang untuk berkarya. Asas ini memperkuat penanan dan fungsi guru sebagai mitra setara (di tengah), serta sebagai fasilitator (menciptakan peluang).
- 3) *Tut wuri handayani* yaitu dari belakang memberikan dorongan dan arahan.  
Hal ini mempunyai makna yang kuat tentang peran dan fungsi guru untuk membangun motivasi belajar bagi siswanya.

Guru adalah pendidik yang menjadi tokoh, panutan, dan identifikasi bagi peserta didik, dan lingkungannya. Oleh karena itu, guru harus mempunyai kestabilan emosi, memiliki rasa tanggung jawab yang besar untuk memajukan anak didik, bersikap realistik, dan bersikap terbuka dan peka terhadap perkembangan, terutama terhadap inovasi pendidikan, kualitas pribadi tertentu yang menjadi kekhasan mencakup penampilan, kewibawaan, kemandirian dan disiplin. Di era yang kompleks ini guru harus bertindak adaptif sehingga mampu menyesuaikan diri dan menguasai perubahan-perubahan yang terjadi dalam bidang keilmuannya, misalnya: mempunyai pengetahuan yang luas, menguasai bahan pelajaran serta ilmu-ilmu yang bersangkutan dengan mata pelajaran atau bidang studi yang diajarkannya, menguasai teori dan praktik mengajar dan mendidik, menguasai metode pembelajaran sampai pada remidi dan proses evaluasinya.

Sebagai orang yang cerdas dan kreatif, guru menyadari bahwa kreativitas merupakan hal yang universal dan oleh karenanya semua kegiatannya ditopang, dibimbing, dan dibangkitkan oleh kesadaran itu. Guru sendiri adalah seorang kreator dan motivator, yang berada dipusat proses pendidikan. Kreativitas dan kecerdasan menunjukkan bahwa apa yang dikerjakan oleh guru sekarang lebih baik dari yang telah dikerjakan sebelumnya dan apa yang dikerjakan di masa mendatang lebih baik dari sekarang. Guru harus mampu menyampaikan beberapa pengalaman atau hal-hal baru atau memodifikasi hal-hal lama menjadi hal baru yang dapat dimanfaatkan untuk kegiatan belajar mengajar. Kegiatan memodifikasi tersebut meliputi dari modifikasi peralatan pembelajaran, peraturan permainan, pendekatan/metode pembelajaran, dan lain-lain. Dengan segala



upaya kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya guru dituntut untuk berperan aktif dalam merencanakan pembelajaran, dengan tujuan utama agar tugas dan kewajibannya dapat terlaksana dengan lancar, efektif dan efisien.

## PEMBAHASAN

### 1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Menurut pendapat Lilis Komariyah (1983), dalam Sukintaka (2000: 20), mengatakan bahwa, pendidikan jasmani (PJOK) adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Pendidikan jasmani (PJOK) merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Menurut Abdul Kadir Ateng (1993) dalam Sukintaka (2000: 22), mengemukakan, pendidikan jasmani (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas PJOK adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan pengetahuan dan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan kognitif, perilaku hidup sehat, hidup aktif, sikap sportif dan *fairplay*, dan perilaku hidup sehat. Pengalaman yang di sajikan akan membantu anak untuk memahami mengapa manusia harus bugar dan energik bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efisien dan efektif. PJOK mempunyai kelebihan dibanding dengan mata pelajaran yang lain. PJOK tidak hanya mempelajari tentang teori ilmu keolahragaan (kognitif), tetapi juga melakukan praktek keolahragaan



tersebut (psikomotor), dan melakukan sikap bersosialisasi, berkomunikasi, menghayati serta pengaruh kejiwaan pada anak didik (Afektif).

Menurut teori taksonomi yang disampaikan oleh Annarino, dalam Sukintaka (2000: 33), secara khusus yang dipakai dalam proses pembelajaran PJOK meliputi 4 domain, yaitu:

- a) Domain Fisik/Jasmani, mengembangkan organ-organ tubuh, meliputi: pengembangan kekuatan, daya tahan, kelenturan (komponen kebugaran jasmani).
- b) Domain Psikomotor, pengembangan dari sistem syaraf dan kelompok otot sehingga menghasilkan gerak, meliputi; pengembangan kemampuan pemahaman gerak, kinestetis, ketrampilan gerak dasar.
- c) Domain Kognitif, pengembangan kecerdasan intelektual, meliputi: pengembangan pengetahuan serta ketrampilan intelektual dan kecakapan tertentu.
- d) Domain Afektif, pengembangan sosio-personal-emosional meliputi sikap dan pola hidup sehat sebagai akibat suatu aktifitas fisik, aktualisasi diri dan kontrol diri.

Tujuan PJOK selain yang sudah dikemukakan di atas, juga memiliki tujuan lain yaitu: 1) untuk menjaga kesegaran jasmani, 2) kesehatan mental, 3) kecerdasan moral dan sosial, 4) ekspresi dan kontrol emosi, pengembangan neuromuscular, 5) pengembangan intelektual dan kreatifitas, 6) pembangunan karakter dan watak serta 7) apresiasi. Kerangka pokok tujuan ini membagi dalam 3 hal utama yang merupakan kata kunci dalam menentukan kata tujuan PJOK yang berhubungan erat dengan gerak manusia, yaitu: pengembangan individu, lingkungan, dan interaksi sosial.

## **2. Hakikat Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

Makna guru (pendidik) sebagai mana tercantum dalam UUSPN No.20 Tahun 2003, Bab I, pasal 1 ayat 6, yaitu tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan proses belajar mengajar dan kependidikan. Dalam pengertian yang sederhana guru adalah orang yang memberikan atau menyampaikan ilmu





pengetahuan kepada peserta didik. Guru dalam pandangan masyarakat adalah orang yang melaksanakan pendidikan di tempat-tempat tertentu tidak mesti di lembaga pendidikan formal, tetapi bisa juga di masjid/musholla/tempat ibadah lainnya, di rumah, dan sebagainya.

Guru PJOK merupakan bagian yang integral dari guru pada umumnya yang salah satu kompetensinya adalah menyampaikan mata pelajaran PJOK baik secara teoritis maupun praktis. Menurut pendapat Sukintaka (2000: 101), guru PJOK adalah tenaga profesional yang menangani proses kegiatan belajar mengajar yang menjalin hubungan baik dengan peserta didik dan lingkungannya yang diatur secara sistematis dan metodis dengan tujuan untuk membentuk manusia yang sehat, baik secara jasmaniah dan rohaniah. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa guru PJOK adalah seorang guru yang memiliki jabatan atau profesional dengan keahlian khusus (kompetensi) dalam suatu usaha pendidikan dalam rangka untuk menyampaikan materi pelajaran PJOK baik secara teoritis maupun praktis dengan tujuan untuk membentuk manusia Indonesia yang sehat dan terampil baik secara jasmaniah dan rohaniah.

### **3. Tugas Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

Menurut pendapat Sukintaka (2000: 109), untuk menjadi guru PJOK yang ideal, profil atau syarat yang harus dipenuhi antara lain adalah: a) sehat secara jasmani dan rohani serta berprofil atletis olahragawan, b) berpenampilan menarik dan sopan, c) berbicara jelas, tegas dan tidak gagap, d) tidak buta warna (terutama warna partial), e) mempunyai daya pikir yang intelektual dan intelegent untuk menyampaikan materi pendidikan jasmani baik secara teoritis maupunpraktis, dan f) memiliki kemampuan motorik yang baik, energik dan gesit.

Menurut pendapat Sukintaka (2000: 121), guru PJOK memiliki persyaratan yang lebih ideal dibandingkan dengan guru pada umumnya. Adapun syarat sebagai guru pendidikan jasmani yang ideal antara lain adalah: a) Memahami pengetahuan PJOK, b) Memahami karakteristik anak, c) Mampu membangkitkan dan memberikan kesempatan pada anak untuk berkreaitif, aktif dalam proses pembelajaran PJOK, d) Mampu memberikan bimbingan pada anak pada pembelajaran agar mencapai



tujuan PJOK, e) Mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengendalikan, menilai dan mengorganisasikan proses pembelajaran PJOK, f) Memiliki pendidikan dan penguasaan keterampilan gerak, g) Memiliki pemahaman tentang unsur-unsur kondisi jasmani, dan h) Memiliki kemampuan untuk menciptakan dan mengembangkan serta memanfaatkan lingkungan yang sehat dalam upaya mencapai tujuan mapel PJOK.

Menurut pendapat Sukintaka (2000: 25), tugas dari seorang guru PJOK meliputi:

a) Mengajar dan mendidik melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Mengajar merupakan peristiwa yang bertujuan, artinya bahwa mengajar itu merupakan peristiwa terkait oleh tujuan mengarah kepada tujuan, dan dilaksanakan semata untuk mencapai tujuan tertentu, dalam hal ini adalah tujuan dari PJOK.

Mendidik merupakan aktivitas yang bertujuan untuk mengarahkan dan membawap peserta didik agar dapat berpikir secara kritis dan realistis agar dapat membedakan, berpikir dan mengambil keputusan antara hal-hal (perbuatan) yang baik atau tidak baik atau hal-hal (perbuatan) yang dilarang atau diperintahkan berdasarkan norma, aturan hukum, budaya atau agama.

b) Menyelenggarakan dan mendampingi kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pendidikan secara umum yang diselenggarakan/dilaksanakan pada sore hari atau setelah setelah jam intrakurikuler berakhir. Guru penjasorkes harus memiliki kemampuan untuk menyelenggarakan, mendampingi atau melatih (jika berkompeten) kegiatan ekstrakurikuler terutama ekstrakurikuler olahraga.

c) Menyusun dan menyelenggarakan even olahraga/pertandingan.

Seorang guru juga dituntut untuk dapat menyelenggarakan kegiatan even/pertandingan olahraga mulai dari even yang kecil sampai pada even yang lebih besar, misalnya: *classmeeting*, porsenitas tingkat gugus, POPDA, OOSN, dll.

d) Mengajar pendidikan kesehatan.

Seorang guru selain mengajarkan materi praktek juga harus mampu mengajarkan materi teori di dalam maupun di luar kelas, misalnya: materi



kesehatan pribadi, kebugaran jasmani, makanan sehat dan bergizi, penyakit, bahaya fresex, rokok, miras, dll.

- e) Pengadaan, pemeliharaan, dan pengaturan alat serta fasilitas olahraga (sarana prasarana olahraga),

Gurupendidikan jasmani merupakankoordinator fasilitas olahraga, agar alat dan fasilitas olahraga yang digunakan tetap dapat terawat dan terpelihara dengan baik, mulai dari jumlahnya, kualitasnya maupun kelayakannya pada saat akan digunakan untuk berolahraga. Setiap sekolah idealnya harus mempunyaisarana dan prasarana atau alat dan fasilitas olahraga yang memadai baik jumlah maupun kualitasnya untuk menunjang keberhasilan tujuan pendjas, untuk rekreasi, kebugaran jasmani atau olahraga prestasi.

Selanjutnya Stoner (2000: 11), menambahkan lagi yaitu:

- f) Menyiapkan administrasi pembelajaran

Selain harus mendidik dan mengajar, secara administratif guru juga harus menyiapkan rencana dan administrasi pembelajaran, diantaranya meliputi: 1) Kurikulum, 2) Silabus&Rencana Program Pembelajaran (RPP), 3) Program Semester dan Program Tahunan, 4) Buku Kontrol (Agenda Harian) dan Pedoman Penilaian, 5) Daftar Hadir Siswa (Presensi), dll.

#### **4. Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

Kompetensi merupakan seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati, dan dikuasai oleh seorang pengajar, guru atau dosen dalam melaksanakan tugas-tugas keprofesionalannya. Berdasarkan Peraturan yang diterbitkan oleh Permendiknas tahun 2007 no.16 tentang empat (4) kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru yaitu meliputi:

- a) Kompetensi Pedagogik

Kompetensi pedagogik ini meliputi kemampuan guru dalam: a) menguasai karakteristik peserta didiknya, baik dari aspek fisik, moral, sosial, cultural, emosional, dan intelektual, b) menguasai teori-teori belajar dan prinsip-prinsip belajar yang mendidik, c) mengembangkan kurikulum yang terkait dengan mata pelajaran yang diampu, d)



menyelenggarakan pembelajaran yang mendidik, e) memanfaatkan TIK dan IPTEK untuk kepentingan pembelajaran, f) membantu memfasilitasi pengembangan potensi yang dimiliki peserta didik, g) mampu berkomunikasi secara efektif, empatik, dan santun kepada peserta didik, dan h) menyelenggarakan penilaian evaluasi proses dan hasil belajar.

b) Kompetensi Kepribadian (Personal)

Kompetensi kepribadian ini meliputi kemampuan guru dalam: a) kemampuan guru dalam bertindak dan berperilaku sesuai dengan norma agama, norma sosial, norma hukum dan budaya bangsa, b) berpenampilan dan bersikap jujur, berakhlak mulia, menjadi teladan bagi peserta didik, lingkungan dan masyarakat, c) menampilkan diri sebagai pribadi yang mantap, stabil, dewasa, arif, dan berwibawa, d) menunjukkan etos kerja yang tinggi, tanggung jawab yang tinggi, perasaan bangga menjadi guru, dan rasa percaya diri yang baik pula, e) mengembangkan diri secara berkelanjutan, dan f) menjunjung tinggi ikrar, kode etik dan profesi guru.

c) Kompetensi Sosial

Kompetensi sosial ini meliputi kemampuan guru dalam: a) kemampuan bersikap inklusif, bertindak objektif, serta tidak diskriminatif karena pertimbangan jenis kelamin, agama, ras kondisi fisik, latar belakang keluarga, dan status sosial keluarga, b) berkomunikasi secara efektif, empatik dan santun dengan sesama pendidik, tenaga kependidikan, orangtua dan masyarakat, c) mampu beradaptasi dengan baik dan cepat di semua tempatnya bertugas di seluruh wilayah NKRI yang memiliki keragaman ekonomi, ras, sosial dan budaya, dan d) mampu berkomunikasi secara lisan dan tulisan dengan baik dan lancar dengan semua pihak.

d) Kompetensi Profesionalisme (Keahlian)

Kompetensi profesional ini meliputi kemampuan guru dalam: a) menguasai materi ajar, struktur, konsep, dan pola pikir keilmuan yang mendukung rumpun matapelajaran yang diampu, b) menguasai kompetensi dan tujuan dari pemberajaran atau bidang pengembangan dari materi pelajaran yang diampu, c) mengembangkan rumpun materi pembelajaran yang diampu secara kreatif dan inovatif, d)



mengembangkan kemampuan keprofesionalismeannya secara berkelanjutan dan melakukan tindakan reflektif secara mandiri atau dengan teman sejawat, dan e) mampu memanfaatkan TIK dan IPTEK dalam bekerja dan berkomunikasi sehingga potensi rumpun keilmuan materi ajar yang diampu dan potensi diri yang dimiliki dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Menurut pendapat Sukintaka (2000: 102), kompetensi lain yang harus dimiliki guru antara lain: 1) Mengembangkan kepribadian, 2) Menguasai landasan pendidikan, 3) Menguasai bahan pengajaran, 4) Menyusun program pengajaran, 5) Melaksanakan program pengajaran, 6) Menilai hasil dan proses belajar mengajar, 7) Menyelenggarakan program bimbingan, 8) Menyelenggarakan administrasi sekolah, 9) Kerjasama dengan sejawat dan masyarakat dan 10) Menyelenggarakan penelitian sederhana untuk keperluan pengajaran. Adapun pendapat lain dari Depdikbud (1999) dalam Sukintaka (2000: 102), terdapat 10 kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru, yaitu antara lain: 1) menguasai bahan ajar, 2) mengelola program pengajaran, 3) mengelola kelas, 4) menggunakan media dan sumber belajar, 5) menguasai asas-asas dan landasan kependidikan, 6) mengelola interaksi dan komunikasi pembelajaran, 7) menilai dan mengukur prestasi siswa dalam hal pendidikan dan pengajaran, 8) mengenal dan mampu melaksanakan fungsi dan program layanan penyuluhan dan bimbingan belajar, 9) mengenal dan mampu melaksanakan administrasi pembelajaran di sekolah, dan 10) mampu memahami dan mentafsirkan hasil penelitian pendidikan guna keperluan pendidikan dan pengajaran di sekolah.

#### **e) Kepemimpinan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

Menurut Pendapat yang disampaikan oleh Sukintaka (2000: 101), kepemimpinan merupakan suatu aktifitas untuk memberikan petunjuk atau perintah untuk mempengaruhi dan mengarahkan dan menggerakkan orang lain dalam suatu kegiatan atau kerjasama untuk agar melaksanakan tugas. Dalam kepemimpinan terdapat tiga aspek penting yaitu: (1) mengerahkan/melibatkan/membimbing orang lain, bawahan, atau pengikut, (2) adanya wewenang atau kekuasaan, dan (3) kemampuan



mempengaruhi pikiran, perasaan dan perilaku orang lain. Kepemimpinan merupakan sumbangan terhadap proses terwujudnya pencapaian tujuan, atau perbuatan yang menyebabkan anggota kelompok mempercayakan diri kepada pemimpinnya dan bersedia menyumbangkan tenaga dan pikirannya dalam usaha mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh Sukintaka (2000: 103), pemimpin dapat muncul melalui berbagai cara, seperti: 1) pemimpin ditentukan resmi oleh anggota kelompok melalui adanya pemilihan, 2) Pemimpin lahir karena peraturan dan persyaratan yang sudah ditentukan, 3) Pemimpin dapat diangkat oleh atasan, 4) Pemimpin dapat muncul secara incidental, dan 5) Pemimpin muncul karena dilahirkan. Seorang pemimpin yang baik atau ideal biasanya memiliki ciri-ciri sebagai berikut: 1) Sebagai pelaksana, 2) Pemegang tanggung jawab, 3) Sebagai Perencanaan, 4) Sebagai ahli (kompeten dibidang yang dipimpin), 5) Mewakili kelompoknya, 6) Mengawasi hubungan antara anggota, 7) Memberikan pujian dan hukuman (*reward&panishment*), 8) Betindak sebagai wasit dan penengah, 9) Merupakan bagian dari kelompok.

Berdasarkan pendapat yang yang diungkapkan oleh Ki Hajar Dewantara seperti yang dikutip oleh Sukintaka (2000: 107), seorang pemimpin yang baik memiliki tiga sifat kepemimpinan yaitu triologi kepemimpinan yang meliputi: 1) *Ing ngarsa sung thuladha*, yang artinya di depan anak buahnya harus sanggup untuk menjadi tauladan/ccontoh, 2) *Ing madya mbangun karsa*, yang artinya di tengah2 anak buahnya harus mampu membangun kehendak, 3) *Tut wuri handayani*, yang artinya seorang pemimpin harus selalu mampu memberikan dorongan secara fisik dan psikis (motivasi) sehingga pemimpin itu akan selalu mengikuti atau selalumonitoring keadaan anak buahnya.

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Sukintaka (2000: 99), Tipe-tipe kepemimpinan antara lain meliputi:

- a) Tipe Demokratik, tipe kepemimpinan ini bercirikan: a) kebijakan di dalam kelompok didiskusikan secara bersama-sama dibantu oleh pemimpin, b) keputusan ditentukan melalui beberapa alternatif, c) pemimpin memberikan penghargaan dan kritik secara objektif berdasarkan fakta.



- b) Tipe Otoriter, tipe kepemimpinan ini bercirikan: a) teknik dan langkah didekte oleh pemimpin yang keras, b) tugas dan pembagian kerja diploting oleh pimpinan, c) dominasi ada pada pimpinan dalam memberikan penghargaan dan kritik bagi para anggotanya.
- c) Tipe *Laissez Faire*, tipe kepemimpinan ini bercirikan: a) kelompok atau individu diberi kebebasan mutlak untuk mengambil keputusan, b) pemimpin tidak berpartisipasi secara penuh, sehingga pemimpin hanya sebagai simbol saja, c) pemimpin sangat jarang berkomentar terhadap anggotanya.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tipologi atau gaya kepemimpinan dibagi menjadi 3 jenis yaitu gaya demokratik, gaya otoriter dan gaya *laissezfaire*. Dari ketiga gaya kepemimpinan tersebut memiliki ciri khas yang berbeda di mana didalamnya memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Guru PJOK harus mampu mengaplikasikan ketiga sifat kepemimpinan tersebut, kapan harus bergaya demokratik, bergaya otoriter dan bergaya *laissez faire* pada saat menjalankan kompetensinya. Kesalahan mengaplikasikan gaya kepemimpinan tersebut dapat menyebabkan anak malas mengikuti PJOK, takut pada guru atau justru anak akan menyepelkan guru sehingga guru dapat kehilangan wibawa dan harga dirinya. Sebaliknya apabila tepat diaplikasikan maka guru PJOK akan menjadi guru yang paling berwibawa, dekat dengan siswanya, serta menjadi idola bagi setiap anak didiknya.

**f) Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang Bugar dan Energik**

Perilaku energik sangat identik dengan bugar, sehingga dapat diartikan bugar atau kebugaran jasmani, yaitu adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaannya tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya serta mampu menghadapi hal-hal yang tidak terduga, (Suharjana, 2004:5). Menurut Howley dan Franks (1992) dalam Suharjana (2004: 7) *Physical Fitness: Striving for optimal physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problem*. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah





kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan secara berlebihan.

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 176), bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan otot, daya tahan umum, daya tahan otot, dan kelentukan. Menurut Len Kravitz dalam Sadoso Sumosardjuno (1992: 5-7), bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani terdapat lima komponen, yaitu: daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh. Menurut Giam yang dikutip oleh Suharyana (2004: 18), bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari dua macam, yaitu:

- a) Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: daya tahan aerobik (kardiorespirasi), komposisi tubuh, kekuatan dan daya tahan otot, dan kelentukan.
- b) Komponen kebugaran yang berhubungan dengan penampilan, meliputi: kelincahan, kecepatan, daya ledak, koordinasi, serta keseimbangan dan ketangkasan.

Berdasarkan bermacam-macam komponen kebugaran jasmani tersebut, kebugaran kardiorespirasi merupakan komponen yang paling utama dan dapat dikatakan sebagai modal pokok bagi kebugaran jasmani, seperti dikemukakan oleh Sudarno (1991: 168) bahwa “Kardiorespirasi merupakan modal pokok bagi kebugaran jasmani dan bahkan dianggap identik dengan kebugaran jasmani, sehingga dengan diketahui tingkat kebugaran kardiorespirasi, akan menunjukkan pula tingkat kebugaran jasmaninya”. Demikian pula menurut Wahjoedi (2000: 61) menyatakan bahwa di antara komponen kebugaran jasmani, daya tahan paru-jantung (kardiorespirasi) dianggap komponen yang pokok dalam kebugaran jasmani. Hal senada juga dikemukakan oleh Depdiknas (2000: 53) bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani.

Kebugaran kardiorespirasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti dikemukakan oleh Dangsina Moeloek (1984: 3-5) bahwa faktor fisiologis yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi adalah: keturunan



(genetik), usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Untuk mendapatkan kebugaran dan kesehatan yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat (*quality of life*). Menurut Sharkey (2003) dalam Suharjana 2004: 30), untuk mencapai “*quality of life*” tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan melakukan aktivitas jasmani (berolahraga).

- a) Mengatur makanan. Untuk melakukan aktivitas sehari-hari manusia memerlukan energi. Energi tersebut diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Proporsi makanan yang baik adalah: karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.
- b) Mengatur istirahat. Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan *recovery* terhadap aktivitas faali tubuh, sehingga tubuh dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga tubuh bisa segar kembali.
- c) Melakukan aktivitas jasmani (berolahraga). Dengan berolahraga secara teratur, seseorang akan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Jika kebugaran jasmaninya baik, maka harapannya orang tersebut juga akan memiliki derajat kesehatan yang baik pula dan produktif dalam bekerja.

Guru PJOK agar mampu menjalankan kompetensinya dengan baik harus memiliki kebugaran jasmani yang baik pula supaya energik dan lincah bergerak. Guru PJOK dalam tugas kesehariannya selalu beraktifitas jasmani secara teratur mulai dari pukul 07.00-10.00 pagi (terutama pada materi praktek di lapangan). Setelah itu kadang-kadang pada sore harinya ada yang melatih klub atau kegiatan ekstrakurikuler. Dengan kondisi kegiatan yang rata-rata setiap harinya demikian tersebut maka tidaklah mengherankan apabila guru PJOK selalu bisa tampil energik dan bugar dan bahkan masih bisa beraktifitas rekreasi atau untuk hal-hal lain yang tidak terduga.

#### **g) Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang Adaptif**

Guru adalah pendidik yang menjadi tokoh, panutan, dan identifikasi bagi peserta didik, dan lingkungannya. Oleh karena itu, guru harus mempunyai kestabilan emosi, memiliki rasa tanggung jawab yang besar



untuk memajukan anak didik, bersikap realistis, dan bersikap terbuka dan peka terhadap perkembangan, terutama terhadap inovasi pendidikan, kualitas pribadi tertentu yang menjadi kekhasan mencakup penampilan, kewibawaan, kemandirian dan disiplin. Di era yang kompleks ini guru harus bertindak adaptif sehingga mampu menyesuaikan diri dan menguasai perubahan-perubahan yang terjadi dalam bidang keilmuannya, antara lain mempunyai pengetahuan yang luas, menguasai bahan pelajaran serta ilmu-ilmu yang bersangkutan dengan mata pelajaran atau bidang studi yang diajarkannya, menguasai teori dan praktik mendidik, metode pembelajaran sampai pada remidi dan proses evaluasinya.

Menurut pendapat Sukintaka (2000: 77), sebagai pengajar yang profesional dan berkompeten, guru hendaknya: 1) terampil dalam menyiapkan bahan pelajaran, 2) terampil menyusun suatu pelajaran, 3) terampil menyampaikan ilmu kepada murid, 4) terampil menggairahkan dan memompa motivasi semangat belajar murid, 5) terampil memilih dan menggunakan alat peraga/media pengajaran dan pendidikan, 6) terampil melakukan evaluasi dan penilaian hasil belajar murid, 7) terampil menggunakan bahasa yang baik dan benar serta komunikatif, 8) terampil mengatur disiplin kelas, dan berbagai keterampilan lainnya.

Guru PJOK harus memiliki adaptasi yang tinggi terhadap setiap perubahan yang terjadi. Adaptasi guru PJOK terhadap perubahan lingkungan, misalnya: mampu membedakan pada saat bertugas mengajar dengan melatih, menghadapi lingkungan yang berbeda ketika mengajar di kelas atau di lapangan, dll. Adaptasi guru PJOK pada sistem kerja, misalnya: mutasi kerja, aplikasi perubahan model kurikulum (model RPP, model pendekatan/metode pembelajaran sampai pada model penilaiannya), maupun adaptasi terhadap perubahan ilmu pengetahuan dan teknologi, misalnya pada penggunaan alat-alat berteknologi dalam olahraga.

#### **h) Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang Kreatif**

Sebagai orang yang kreatif, guru PJOK menyadari bahwa kreativitas merupakan hal yang universal dan oleh karenanya semua kegiatannya ditopang, dibimbing, dan dibangkitkan oleh kesadaran itu. Guru sendiri



adalah seorang kreator dan motivator, yang berada dipusat proses pendidikan. Kreativitas menunjukkan bahwa apa yang dikerjakan oleh guru sekarang lebih baik dari yang telah dikerjakan sebelumnya dan apa yang dikerjakan di masa mendatang lebih baik dari sekarang.

Guru PJOK harus mampu menyampaikan beberapa pengalaman atau hal-hal baru atau memodifikasi hal-hal lama menjadi hal baru yang dapat dimanfaatkan untuk kegiatan belajar mengajar. Kegiatan memodifikasi tersebut meliputi dari modifikasi peralatan pembelajaran, peraturan permainan, pendekatan/metode pembelajaran, dan lain-lain. Dengan segala upaya kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya guru dituntut untuk berperan aktif dalam merencanakan pembelajaran, dengan tujuan utama agar tugas dan kewajibannya dapat terlaksana dengan lancar, efektif dan efisien. Dengan segala kemampuan yang dimilikinya, guru PJOK sangat dituntut untuk berperan aktif dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan berbagai kompetensi pembelajaran yang meliputi:

- 1) Menyiapkan materi yang relevan dengan tujuan waktu, fasilitas , perkembangan ilmu, kebutuhan dan kemampuan siswa, komprehensif, sistematis, metodis dan fungsional.
- 2) Merancang metode dan pendekatan pembelajaran yang sesuai.
- 3) Menyediakan sumber belajar dan media, di mana guru juga berperan sebagai mediator dengan memperhatikan relevansi materi ajarnya secara efektif dan efisien.

Guru PJOK dengan kecerdasan dan intelegensi yang dimilikinya harus memiliki kreatifitas yang tinggi dan harus mampu melakukan banyak modifikasi atau perubahan dalam memenuhi standar kompetensinya sehingga tujuan dari pendidikan dan pembelajaran dapat tercapai secara efektif dan efisien. Salah satu kreatifitas tesebut misalnya tertuang pada saat guru PJOK memdofikasi sarana dan prasana pembelajaran, memodifikasi peraturan dan model permainan (baik untuk materi pemanasan, materi inti, atau materi pemanasan), ukuran lapangan, jumlah pemain, dll. Kreatifitas guru juga muncul pada saat menghadapi anak-anak yang nakal atau malas berolahraga atau dengan kata lain harus pandai dalam membangkitkan motivasi belajar dan berolahraga kepada siswanya.



## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Guru PJOK merupakan profil guru yang energik, adaptif dan kreatif. Guru PJOK dikatakan sebagai guru yang energik karena guru PJOK secara nyata dalam menjalankan kompetensi dan tugas kehidupan kesehariannya selalu berkeaktifitas jasmani secara teratur sehingga memiliki kebugaran jasmani yang baik dan mampu melaksanakan segala tugas dan kewajibannya tersebut tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki sisa cadangan energi untuk menikmati waktu luangnya dan mampu menghadapi aktifitas yang tidak terduga. Guru PJOK dikatakan sebagai guru yang adaptif karena guru PJOK dengan segala kemampuan yang dimilikinya mampu menghadapi, menyesuaikan diri dan bersaing dengan berbagai perubahan yang terjadi baik dalam lingkungan kerja maupun dalam dunia pendidikan, termasuk pada bidang keilmuannya. Selanjutnya guru PJOK dikatakan sebagai guru yang kreatif karena dengan intelegensi dan kecerdasannya guru PJOK mampu menyajikan hal-hal baru yang inovatif, memiliki kreatifitas untuk memodifikasi bentuk-bentuk pembelajaran meliputi: sarana-prasarana, peraturan dan bentuk permainan, pendekatan atau metode mengajar, dan lain-lain.

### Saran

Dengan adanya tulisan mengenai kajian ilmiah ini, maka disaran kepada para guru atau pendidik untuk:

- a. Selalu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan berolahraga dan berekreasi secara teratur dan terprogram.
- b. Selalu meningkatkan dan menjaga kompetensi yang dimilikinya, misalnya: dengan cara mengikuti berbagai *workshop*, seminar dan pelatihan.
- c. Selalu mampu menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan lingkungan dengan terus belajar untuk menghadapi setiap perubahan yang terjadi dalam dunia pendidikan khususnya PJOK.



#### DAFTAR PUSTAKA

- Dangsina Moeloek. (1984). *Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2007). *Permendiknas Tahun 2007. No.16 Tentang Kompetensi Guru*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2003). UUSPN No.20 Tahun 2003, Tentang Tenaga Kependidikan. Jakarta: Depdiknas
- F. Suharjana.(2004). *Latihan untuk Menjaga Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rusli Lutan.(2001).*Menuju Indonesia yang Sehat dan Bugar Jasmani Rohani*. Jakarta: Depdiknas.
- Sukintaka. (2000). *Administrasi dan Organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. (1982). *Permainan dan metodik*. Jakarta: Dinas Pendidikan dan Kebudayaan.
- Toho Cholik Mutohir dan Gusril. (2004). *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.



## MASASE TERAPI: AMAN DAN EFEKTIF

Oleh:

Bambang Priyonoadi  
Universitas Negeri Yogyakarta  
email: nanok.bambang59@gmail.com

### ABSTRAK

Meskipun masase terapi dianjurkan dan diberikan ke berbagai luasan oleh praktisi kesehatan dan pasien, bukti penelitian diperlukan untuk mendukung bahwasase terapi adalah tindakan efektif dan aman. Laporan ulasan ini memeriksa bukti yang berdasarkan penelitian yang ada ke dalam efektivitas masase terapi, mengidentifikasi rekomendasi untuk praktek klinis dan menyoroti kesenjangan penelitian. Hal ini dirancang untuk menjadi alat referensi bagi mereka yang tertarik pada bukti yang tersedia tentang efektivitas masase terapi, baik mahasiswa FIK yg menggeluti masase, para masseur, para terapis, dan para pakar yang sehubungan.

Kata Kunci: Masase, Terapi

### PENDAHULUAN

Laporan ini menyajikan pengetahuan berbasis bukti penelitian efektivitas masase terapi, yang terdiri review makalah penelitian sejumlah 740 yang ada di Australia dan internasional yang diterbitkan antara tahun 1978 dan 2008. Laporan dalam penelitian ini meliputi tinjauan sistematis, uji coba terkontrol secara acak, studi banding, *case-series/studies* dan studi *cross-sectional* yang mencakup akupresur, terapi bowen, drainase limfatik, rilis myofascial, refleksologi, rolfing, shiatsu, masase Swedia, masase olahraga, masase bayi, terapi tuina dan modalitas titik-titik accupoint.

Tinjauan literatur menunjukkan:

- Sebuah pertumbuhan badan penelitian mendukung masase terapi sebagai suatu modalitas terapi berbasis bukti
- Masase terapi adalah efektif dalam mengelola subakut/nyeri kronis punggung bagian bawah, nyeri otot tertunda - onset (DOM), kecemasan, stres dan relaksasi, dan membantu mendukung kenyamanan pasien dengan penyakit kronis dan/atau terminal seperti kanker.
- Ada peluang untuk penelitian lebih lanjut tentang manfaat dari masase terapi untuk bayi, depresi dan depresi pasca-melahirkan, nyeri persalinan,





fibromyalgia,

sindrom pramenstruasi, gejala kencing pada multiple sclerosis, sakit myofascial dan osteoarthritis lutut.

- Ada bukti yang konsisten dan meyakinkan bahwa masase terapi aman. Namun, pentingnya terapis masase yang berkualitas mengikuti yang sesuai lingkuppraktek, pedoman keselamatan dan prosedur etika ditekankan.
- Dokter didorong untuk berkolaborasi dengan praktisi masase profesional untuk manajemen praktek terbaik dari pasien agar memperoleh manfaat dari masase terapi.

Masase dapat didefinisikan sebagai " manipulasi secara manual pada jaringan lunak, dan termasuk memegang, menyebabkan gerakan, dan atau memberi tekanan pada tubuh (<http://www.amtamassage.org/about/terms.html>). Masase terapi adalah praktek masase oleh para profesional yang terakreditasi untuk mencapai kesehatan yang positif dan kenyamanan (fisik, hasil fungsional, dan psikologis) di pasien (<http://www.amtamassage.org/about/terms.html>; <http://www.aamt.com.au/page.php?pgname=Mas-WhatIs>). Sebagai asosiasi kesehatan yang berbeda dan atau komplementer dan praktek alternatif obat (*complementaryandalternativemedicine=CAM*), masase terapi meliputi berbagai jenis masase yang berasal dari praktik Barat dan Timur, di samping penggunaan berbagai terapi tambahan modalitas misalnya bekam dan tusuk jarum (<http://www.aamt.com.au/page.php?pgname=Mas-WhatIs>). Di Australia, sebuah survei nasional terbaru menunjukkan bahwa 70 % responden menggunakan salah satu dari 17 bentuk CAM, dengan 45 % responden setelah mengunjungi seorang praktisi CAM. CAM di Amerika Serikat tampaknya serupa dengan Australia (Tindle H, Davis R, PhillipsR, Eisenberg D., 1997-2002: 42-9). Namun penggunaan CAM di Inggris itu lebih berlarut-larut, survei dengan sepuluh persen dari responden menerima perawatan dari seorang praktisi CAM dalam period 12 – bulan (Thomas K, Coleman P. 2004:152-7) antara bentuk berbagai CAM, masase terapi salah satu peringkat sebagai terapi yang paling sering digunakan (Xue C, ZhangA, Lin V etal, 2007: 643-50; Tindle H, Davis R, PhillipsR, Eisenberg D., 1997-2002: 42-9; Thomas K, Coleman P. 2004:152-7).



Meskipun masase terapi dianjurkan dan diberikan ke berbagai luasan oleh praktisi kesehatan dan pasien, penelitian diperlukan untuk menentukan kemanjuran dan keamanan.

Pada tahun 2007, sebuah survei nasional Australia menunjukkan masase terapi sebagai salah satu peringkat yang paling umum digunakan praktik pengobatan komplementer dan alternatif.

## **PEMBAHASAN**

Banyak sistematis ulasan tentang masase terapi telah dilakukan dan menggunakan strategi pencarian variabel dan kriteria inklusi untuk mengevaluasi jenis satu atau beberapa masase terapi. (Beider S, Mahrer N, Gold, G. 2007: 1025-41; WangM,TsaiP, Lee P et al. 2008: 512-20). Ulasan luas diterbitkan oleh Beider et al (2007: 1025-41 dan Moyer et al,2004: 3-18).Ulasan tersebut masih sangat terbatas. Review oleh Beider et al (2007: 1025-41) terbatas pada uji coba terkontrol secara acak (RCTs) dan studi-studi kasus dalam populasi anak-anak dan istilah pencarian yang digunakan membatasi review untuk masase anak. Review oleh Moyer et al (2004: 3-18) sisi lain menggunakan strategi pencarian yang lengkap dengan masase terapi yang ditetapkan, namun membatasi pencarian ke RCTs dan dikecualikan pada populasi bayi. Bagaimanapun Moyer et al, (2004: 3-18) menyusun data dari studi termasuk dan memberikan rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut dan practice terbaik. Karena sifat dari strategi pencarian dan kriteria inklusi/eksklusi, banyak studi yang menilai efek dan keamanan masase terapi tidak ditemukan ulasandalam publikasi. Sifat tersebar studi masase yang berhubungan dengan membuatnya menantang untuk percaya diri mengidentifikasi bukti penelitian yang dapat menginformasikan praktek terbaik. Sebuah arsip indeks yan terjamin aksesnya, ditemukan efektivitas untuk masase terapi terbukti sangat berharga. Setelah didirikan,ditingkatkan berbasis bukti praktek masase diharapkan akan mendorong pertumbuhan profesi masase dan industri.

Database Research Masase terapi, yang dikelola oleh Yayasan Masase terapi sejak awal tahun 2000, tampaknya menjadi sumber utama kutipan artikel masase terapi, ini didirikan indeks database lebih dari 4800 dan non peer artikel jurnal terakhir serta buku, termasuk sastra non-bahasa Inggris, dengan penambahan yang baru akses real-time ke Pub Med



(<http://www.massagetherapifoundation.org/researchdb.html>) Dengan fokus praktik berbasis bukti dan metodologi eksplisit untuk studi sumber untuk dimasukkan, *Foundation Massage Penelitian Australia* (<http://www.amrf.org.au/>) menugaskan Badan dari Pengetahuan (*body-of-knowledge* =BOK), yang akan mengarsipkan bukti penelitian yang berkaitan dengan efektivitas masase terapi. Menggunakan strategi pencarian yang lebih luas dan kriteria inklusi dari tinjauan sebelumnya, penelitian ini secara sistematis diidentifikasi dan disusun bukti primer dan sekunder yang mengevaluasi efektivitas masase terapi dan menyajikan ringkasan bukti masase terapi dari keadaan saat ini.

### Jenis intervensi

Jenis-jenis masase terapi yang termasuk dalam kajian disajikan pada Tabel 1. Masase terapi ini di eksekusi semata-mata dalam kombinasi, dan melibatkan tangan, kontak fisik langsung tanpa pemanfaatan atau suplementasi mesin, perangkat, peralatan atau alat-alat termasuk jarum (akupunktur /kering-tusuk jarum), band dan biji (akupresur). Teknik terapi manual yang biasa digunakan oleh terapis masase termasuk terapi titik accupoint, rilismyofascial, gosokan melintang yang mendalam juga disertakan.

Table1: Massagetherapies/techniquessourcedforinclusionin thisreview

- Acupressure
- Aromaterapi
- Ayurvedic
- Bowen terapi
- Deep Tissue
- Deep Transverse Friction
- Hawaiian / Lomi-lomi
- Indian Head
- Infant
- Manual Lymphatic Drainage
- Myofascial Release
- Pregnancy
- Reflexology
- Remedial
- Rolfing / Structural Integration
- Seated
- Shiatsu
- Sports
- Swedish (includes effleurage/petrissage)
- Thai
- Traditional ChineseMedicine (TCM) including Tuina/Qigong
- Trager
- Trigger pointterapi



Disiplin ilmu tertentu seperti myoterapi, chiropractic, osteopati dan terapi kecantikan dimasukkan jika komponen masase ditentukan dalam pengobatan dan jika efek masase terapi yang terukur secara mandiri tanpa faktor pembaur. Masase anatomi dan internal seperti jantung, mata, perineal, prostat, dubur dan vagina juga ditampilkan. Strategi pencarian yang diterapkan bertujuan untuk sensitivitas lebih dari spesifisitas dalam mendeteksi studi. Beberapa database yang digunakan untuk meningkatkan sensitivitas pencari sebagai bukti CAM dapat ditemukan (Pilkington K., 2007: 451-9). Lima ( 5 ) database elektronik yang tersedia melalui RMIT *University website* perpustakaan digeledah untuk memperoleh studi untuk inklusi potensi ulasan ini (Tabel 2). Database ini dikombinasikan setidaknya satu (1) *mainstream* utama dan satu (1) database medis utama non - *mainstream*  $\beta$  . *EMBASE* , *SCOPUS* , *Web of Science* dan *database Proquest* tidak digunakan karena jumlah yang bisa diterapkan hits itu tercapai bahkan ketika diterapkan batas pencarian.

**Table 2: Databases searched in this review**

- Evidence Based Medicine (EBM) Reviews*
- $\alpha$  Pubmed (incorporating Medline)*
- Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL)*
- $\beta$  Allied and Complementary Medicine (AMED)*
- Meditext*

**Kelas A**

Enam tinjauan sistematis secara konsisten menemukan akupresur efektif untuk pengelolaan mual dan vomiting (Harris P., 1997:156-61). Beberapa kelompok populasi pasien yang berbeda diselidiki termasuk onkologi,

Enam tinjauan sistematis secara konsisten menemukan akupresur efektif untuk pengelolaan annual dan muntah.

Diselidiki termasuk onkologi, perawatan paliatif, obstetrics dan pasca-surgery, efektivitas akupresur dianggap lebih efektifitas di kelompok plasebo yang berbeda dari pasien, dan setara dengan lini pertama anti-muntah dan akupunktur kebidanan dan pasien pasca-operasi (Harris P., 1997:156-61).



#### Kelas B

Tujuh studi yang serempak menyimpulkan bahwa masase terapi untuk subakut dan nyeri punggung kronis rendah untuk menjadil ebih efektif daripada plasebo,dan sebanding dengan terapi. manipulatif tulang belakang. Meskipun penelitian lebih lanjut dengan peningkatan kekuatan dan kualitas metodologi tampaknya disetujui (Cherkin D, Sherman K, Deyo R, ShekelleP. 2003: 898-906), bukti saat ini dilaporkan moderat dalam kekuatan dan cukup robust.bukti menunjukkan bahwa masase terapi mencapai kepuasan pasien yang signifikan dan penurunan tingkat rasa sakit, baik dalam jangka pendek dan panjang, serta potensi manfaat dalam akut kronis nyeri punggung bawah (Imamura M,Furlan A, Dryden T, Irvin E.,2008: 121-33).

Bukti terbatas dari empat tulasan yang diterbitkan antara tahun 1998 dan 2004, mendukung penggunaan masase untuk menunda nyeri otot onsets (DOM). Namun review terbaru oleh (BestT, Hunter R,Wilcox A, Haq F.2008: 446-60) menyimpulkan bukti moderat untuk masase terapi dalam mengelola DOM, meskipun penelitian berkualitas tinggi dianjurkan. Huth et al<sup>36</sup> terakhir efek masase Terapi pada fungsi paru untuk menilai aplikasi potensial dalam pasien anak dengan fibrosis kistik. Para penulis ini menemukan bukti moderat untuk masase terapi dalam meningkatkan function.<sup>36</sup> paru Dengan ekstrapolasi data dari studi yang relevan, penulis merekomendasikan masase terapi untuk pasien ini group (Huth M, ZinkK, Van Horn N., 2005: 328-32).

Tujuh studi yang serempak menyimpulkan bahwa masase terapi untuk subakut dan nyeri punggung bawah kronis lebih efektif daripada plasebo.

Beberapa studi memberikan bukti yang baik untuk masase terapi dalam mengelola kecemasan, stres dan mempromosikan relaksasi, yang diuji coba pada orang dewasa yang sehat, dan oncology dan intensif/pasien perawatan kritis. Beberapa studi memberikan bukti yang baik yang mendukung efektivitas masase terapi dalam mengelola kecemasan, stres dan mempromosikan relaksasi. Masase adalah efektif dalam memodulasi respon stres fisiologis yang tercermin dari penurunan denyut jantung dan pressure.<sup>11</sup>darah . (Moyer C,Rounds J, Hannum J. 2004: 3-18).Masase terapi juga disediakan manfaat klinis moderat untuk manajemen gejala, kualitas hidup dan promosi positif kenyamanan pada pasien dengan penyakit kronis dan penyakit terminal misalnya kanker, multiple sclerosis dan HIV/AIDS.Di samping



kecemasan dan stres, hasil positif lain dari masase terapi termasuk pengurangan nyeri, peningkatan kualitas tidur, fungsi, depresi gejala, dan kualitas-of-hidup di antara lainnya (Cassileth B, Deng G, Gomez J, Johnstone P, Kumar N, Vickers A. 2007: 340S-54S).

#### Kelas C

Masase terapi di kesehatan perempuan dan bayi yang baru lahir untuk mendominasi rekomendasi kelas ini. Secara kolektif, sembilan ulasan memberikan bukti terbatas untuk masase terapi pada pasien kebidanan, pre-partum (manajemen gejala), 58,59 intra-partum (nyeri persalinan) dan post-partum (depresi post-natal) (Anderson F, Johnson C., 2005: 116-24). Ada tujuh ulasan yang didedikasikan untuk mengevaluasi efek dari masase bayi pada kedua bayi baru lahir termasuk, ukuran hasil positif pra-istilah dan ibu-bayi berat lahir rendah yang dilaporkan termasuk pengurangan dalam kesulitan bayi, mengurangi panjang bayi baru lahir rawat inap, pertumbuhan bayi dan perkembangan yang signifikan, meningkatkan interaksi ibu-bayi, dan gejala pasca-natal depression. Satu review melaporkan bukti terbatas untuk masase terapi disyndrome pramenstruasi (Anderson F, Johnson C., 2005: 116-24).

Bukti terbatas untuk masase terapi dalam kondisi muskuloskeletal ditemukan di nyeri akut rendah kembali, keluhan leher, lengan dan bahu (kaleng), fibromyalgia, arthritis juvenile arthritis, myofascial sakit, osteoarthritis lutut, dan temporomandibular dysfunction. Fibromyalgia memiliki lima ulasan dengan kesimpulan yang konsisten, 2 di mana masase terapi umumnya dilakukan dalam hubungannya dengan perawatan lain. Dengan pain punggung akut rendah, dan kaleng, ada yang bertentangan temuan dalam merekomendasikan masase terapi. Kondisi lain dalam sub-kelompok medis memiliki hanya satu review masing-masing untuk mendukung recommendation (Tsao J., 2007: 165-79). Masase terapi untuk pengelolaan demensia (gejala perilaku dan psikologis dari demensia) dan depresi didukung oleh bukti-bukti terbatas melalui tiga ulasan masing-masing. Dua ulasan sepakat bahwa akupresur tampaknya menjadi modalitas pengobatan yang efektif untuk gejala kencing pada pasien dengan multiple sclerosis. Ada juga dua ulasan yang mendukung panduan drainase limfatik untuk mengobati lymphodema. Namun, panduan drainase limfatik, biasanya dilembagakan dalam hubungannya dengan



terapi tekan dalam konteks terapi fisik kompleks (CPT) tidak memberikan manfaat yang signifikan bila diterapkannya independen (Preston N, Seers K, Mortimer P. 2004: 3). Demikian pula, bukti efektivitas masase terapi adalah miskin atau terbatas untuk mengobati alopecia areata, perhatian defisit hiperaktif disorder (ADHD), insomnia dan tidur, dan nyeri prosedural pada anak-anak (Evans S, Tsao J, Zeltzer L. 2008: 52-6).

Studi ke dalam manfaat dari masase terapi untuk perawatan ibu dan bayi melaporkan penurunan dalam kesulitan bayi, **pertumbuhan** bayi dan perkembangan yang signifikan, meningkatkan interaksi ibu-bayi dan gejala berkurangnya depresi pasca-melahirkan.

#### Kelas D

Empat kondisi medis spondylosis serviks yaitu, sembelit kronis, dan ilio-tibialis B dan syndrome memiliki bukti meyakinkan.

#### Kelas E

Tabel 11 daftar kondisi medis yang dilaporkan memiliki cukup atau tidak ada bukti.

Table 11: List of medical conditions with Grade E recommendation

Arthritis<sup>108</sup>

Knee pain<sup>121</sup>

Asthma and allergy<sup>13,109-111</sup>

Lateral epicondylagia<sup>122</sup>

Bell's palsy<sup>112</sup>

Menopause<sup>123,124</sup>

Carpal tunnel syndrome<sup>113</sup>

Neck pain/disorders including whiplash<sup>125-130</sup>

Diabetes<sup>114</sup>

Occupational stress prevention<sup>131</sup>

Headache (acute/chronic/recurrent)<sup>115-119</sup>

Smoking cessation<sup>132</sup>

Induction/Augmentation of labour<sup>120</sup>

Tendinopathy<sup>133</sup>





Irritable bowelsyndrome<sup>13</sup>  
Weight loss<sup>134</sup>

### **keselamatan**

Tinjauan literatur menemukan bahwa efek samping dengan masase terapi yang langka dan perawatan aman ketika pedoman dipatuhi dan dilembagakan oleh terlatih dan / atau practitioners. masase yang berkualitas (Ezzo J, Haraldsson B, Gross A, Myers C, Morien A, Goldsmith C, et al). Meskipun non - invasif , masase terapi tidak sepenuhnya bebas risiko . Sebuah study<sup>146</sup> cross-sectional baru-baru ini dengan 91 dari 100 klien berturut-turut di sebuah klinik masase mahasiswa melaporkan tidak ada efek samping yang signifikan dengan sepuluh persen mengalami beberapa ketidaknyamanan ringan termasuk sakit kepala , nyeri , kelelahan dan memar (Ezzo et al., 2007: 353-62) studi ditinjau dari pasien dengan nyeri punggung rendah dangangguan leher mekanik dan menemukan bahwa efek samping dengan masase yang langka. Dalam hanya tiga studi dari 19 (*randomizedcontrolledtrials*= (RCTs/quasi – RCTs) memiliki sementara dan jinak ketidaknyamanan pasca perawatan. Berbeda dengan hasil ulasan ini kasus – studi mencatat efek samping yang signifikan dalam hubungan dengan perawatan masase. Dalam hal ini, praktisi masase yang baik tradisional , memiliki kualifikasi yang tidak diketahui atau tidak dilaporkan .Insiden kasus memar , bengkak, internal yang haemorrhage dan trombus embolisasi, menyoroti kebutuhan untuk mempertimbangkan situs, intensitas dan kedalaman masase serta negara-negara koagulasi pasien, baik hiper - atau *hypo - coagulable*. Pasien dengan perangkat palsu misalnya dan defibrillator jantung, perlu dicatat sebelummasase untuk menghindari perpindahan dari perangkat ini atau trauma pada jaringan sekitarnya. Terapis juga harus sadar tentang struktur neurovaskular dangkal, telah ada kasus *dissections* arteri vertebral serta gejala sisa neurovaskular seperti pseudo aneurysm dan *syndrome interoseus posterior* yang berhubungan dengan masase, meskipun penyebab langsung sulit untuk dipastikan, Grant 2003: 207-12) telah menyarankan bahwa gejala kompromi arteri vertebral ( pusing, sakit kepala , kehilangan kesadaran , vertigo ) dipantau selama masase leher posterior dan saran pasca - perawatan yang diberikan jika sesuai . Laporan kasus terisolasi dari tirotoksikosis pada pasien dengan penyakit perforation usus



dan infeksi pada pasien dinyatakan baik herpes menarik tapi tidak mungkin berhubungan dengan masase terapi. Corbin, (2005:158-64) terakhir meneliti keamanan masase terapi pada pasien kanker. Belum ada bukti diketahui bahwa masase terapi kontribusi untuk metastasis dari situs utama cancer. Namun menghindari manipulasi langsung mengelilingi jaringan tumor yang mungkin atau mungkin tidak telah diperlakukan pembedahan atau dengan radio terapi adalah recommended. Keamanan masase bayi dinilai dengan Putih, uji coba terkontrol secara acak pada bayi prematur, yang menemukan bahwa bayi prematur yang rentan terhadap penurunan suhu tubuh dan meningkatkan jantung dan laju pernapasan saat menerima masase. Para penulis menyarankan hati-hati dalam pemilihan bayi pra-matang dan direkomendasikan pemantauan tanda-tanda vital sebelum, selama dan setelah masase untuk meminimalkan risiko. Tidak ada studi lain yang dijelaskan efek merugikan dari masase bayi.

#### **Diskusi Deskripsi Studi, dan Pemilihan Studi**

Strategi pencarian sistematis yang bertujuan sensitivitas terhadap spesifisitas dieksekusi di lima (5) database. Hasil yang tinggi dan pengulangan studi menunjukkan bahwa strategi pencarian saat ini adalah komprehensif, namun masuknya database lebih mungkin telah menghasilkan lebih banyak studi. Studi lebih lanjut mungkin juga ditempatkan melalui kontak dengan lembaga profesional, ahli di lapangan dan mencari literatur yang tidak dipublikasikan terutama tesis dan dissertations (ErnstE, Fialka V. 1994: 226-32). Jenis penelitian Kriteria untuk memilih tinjauan sistematis untuk dimasukkan dalam ulasan ini adalah lebih luas daripada definisi NHMRC. Hal ini sesuai dengan tujuan utama membangun BOK. Termasuk ulasan entah ulasan manajemen (medis/kondisi yang berhubungan dengan olahraga atau gejala klinis) atau efektivitas masase sebagai modalitas terapi termasuk keselamatan. Ulasan Non-sistematis yang membahas efek dari masase terapi yang sering dihadapi. Dalam ulasan ini, studi-studi kasus yang sering digunakan untuk memberikan contoh-contoh spesifik, sedangkan penulis studi kasus sering memberikan latar belakang kajian literatur. Bersama-sama, review non-sistematis dan studi-studi kasus kadang-kadang menimbulkan kesulitan dalam menentukan inklusi. Studi ini umumnya termasuk untuk mencegah hilangnya bukti yang



mungkin berharga. RCTs adalah desain studi yang paling sering ditemukan dalam ulasan ini. Namun, banyak dari ini tampaknya studi percontohan dengan ukuran sampel yang kecil. Setelah RCTs, *case-studies/series* yang paling umum. Dalam upaya untuk mengatur/menganalisis studi-studi kasus, kesulitan bertemu karena struktur yang buruk, tujuan tidak jelas dan / atau kekurangan -of -focus dari beberapa studi . Secara paralel, hal ini dapat menerjemahkan kesulitan bagi pembaca untuk menguraikan pesan (s) penulis yang berusaha untuk menyampaikan. Selain itu, studi-studi kasus lebih umum pada jurnal kedokteran komplementer masase terkait atau lainnya. Itu bukan tujuan review ini untuk melakukan penilaian kualitas metodologi, pengumpulan data atau meta-analisis. Meskipun NHMRC Hierarki Evidence digunakan untuk menentukan peringkat desain studi penelitian yang termasuk, desain studi tidak mencerminkan luasnya kualitas metodologi. Oleh karena itu penilaian kritis dari penelitian yang termasuk dalam kajian ini akan diminta untuk benar menilai kekuatan bukti saat ini.

Efek samping dan efek samping yang biasanya tindakan sekunder hasil dalam uji klinis RCTs, studi banding, *case-studies/series*). Studi kasus yang sering ditemukan untuk menyoroti episode tunggal dari reaksi yang merugikan dalam hubungan dengan masase terapi. Namun, hati-hati harus dilakukan dalam menghubungkan sebab-akibat dalam hal ini. Artikel yang mewakili pengetahuan tentang seni dan ilmu masase yang melimpah dan tersebar luas dalam literatur. Sementara kekayaan pengetahuan ini mungkin tidak mewujudkan bukti penelitian efektivitas , pengarsipan artikel masase terkait ini akan memungkinkan pelestarian pengetahuan dan manfaat praktisi kesehatan , mahasiswa dan pasien sama . Dengan lingkup yang lebih luas daripada BOK, yang didirikan Masase terapi database Yayasan saat ini akan menjadi referensi terbaik untuk *purpose* ini(<http://www.massageterapifoundation.org/researchdb.html>).

Luasnya sub kelompok peserta ter masuk dalam kajian ini menunjukkan fleksibilitas dari masase terapi. Karena manipulasi jaringan lunak langsung masase, itu tidak mengejutkan bahwa domain penelitian yang paling aktif termasuk muskuloskeletal, saraf dan kondisi yang berhubungan dengan olahraga.

Ruang lingkup yang luas dari tinjauan ini tidak memungkinkan untuk hadir itu ukuran hasil yang dinilai dalam studi dimasukkan karena ada terlalu banyak variabilitas. Sering, lebih dari satu tujuan dan/atau subyektif ukuran hasil yang



digunakan dalam studi tunggal untuk mengukur efektivitas masase terapi. Tergantung pada kelompok populasi pasien, ukuran hasil berulang dalam literatur termasuk rasa sakit, mual, kecemasan, mood, perilaku, stres, fungsi, kenyamanan dan kualitas-of-hidup. Salah satu efek paling umum dari masase terapi termasuk manfaat sebagai pengobatan tambahan kecemasan dan depresi. Namun, sementara kriteria diagnostik untuk gangguan kecemasan dan depresi klinis didefinisikan dalam Diagnostik dan Statistik Manual (DSM) dari Mental Disorders<sup>163</sup> dan Internationa IClassification of Diseases (ICD) -10 Klasifikasi Mental dan Perilaku Gangguan (Harris P.1997:156-61).

### **Jenis intervensi**

Meskipun sebagian besar studi ditentukan jenis masase terapi diterapkan, beberapa masase terapi misalnya masase perbaikan dan olahraga masase yang secara khusus mencari yang jarang atau tidak pernah ditemui dalam literatur. Ditambah dengan tingginya jumlah perawatan masase yang baik non-ditentukan atau dijelaskan dengan protokol, nama-nama yang berbeda masase terapi hanya menyimpulkan kombinasi karakteristik stroke dan teknik. Hal ini sebagian besar tercermin dalam praktek masase klinis, dimana praktisi masase umumnya menggabungkan teknik dan modalitas dari dua atau lebih masase terapi/teknik dalam pengobatan tunggal. Dengan pengecualian effleurage dan petrissage yang merupakan karakteristik dari masase Swedia, tidak ada upaya untuk mengklasifikasikan protokol pengobatan masase non-ditentukan, meskipun pengetahuan tentang stroke dijelaskan dan teknik mencontohkan masase terapi tertentu. Praktisi masase umumnya menggabungkan teknik dan modalitas dari dua atau lebih masase terapi/teknik dalam pengobatan tunggal.

Bukti saat ini untuk masase terapi

Ulasan ini memberikan gambaran bukti masase terapi yang ada, dan harus dimanfaatkan sebagai sumber daya untuk mengakses dan meninjau bidang yang diminati dalam lingkup praktik masase. Meskipun rekomendasi klinis masase terapi berbasis bukti yang ekstrapolasi dari tinjauan sistematis yang ada, penilaian kritis ulasan ini tidak dilakukan. Akibatnya, bias kriteria inklusi/eksklusi, dan strategi pencarian cacat atau metodologi ulasan bisa berdampak pada interpretasi kesimpulan dan/atau rekomendasi dari ulasan ini. Dokter



diperingatkan secara langsung menerapkan rekomendasi dari ulasan ini tanpa meninjau artikel asli. Jumlah kasus dengan efek samping yang diketahui terkait dengan masase terapi dibandingkan dengan praktek secara luas sangat sedikit. Bahkan jumlahnya dianggap terlalu kecil untuk secara statistik bermakna dalam memperkirakan risiko.

Penilaian kritis dari masing-masing tinjauan sistematis yang didorong dengan kesimpulan dan/atau rekomendasi ditafsirkan dalam terang kualitas metodologi kajian dan meliputi studi. Masase terapi, meskipun non-invasif tidak benar-benar bebas risiko. Komplikasi serius jarang dalam literatur, dan meskipun praktik secara luas, jumlah kasus dengan efek samping yang diketahui terkait dengan masase terapi sangat sedikit dan terlalu kecil untuk secara statistik bermakna dalam memperkirakan risk (Grant K.2003: 207-12).

## KESIMPULAN

Bukti yang disajikan dalam ulasan ini adalah ringkasan dan atau kesimpulan dari penelitian yang ada pada penggunaan masase yaitu sebagai berikut:

1. Ringkasan tinjauan sistematis termasuk dalam kajian ini ditemukan sedang sampai kuat ( Kelas A dan B ) bukti untuk mendukung masase terapi untuk mual dan muntah, gelisah, stres, manajemen penyakit kronis, nyeri otot tertunda onset (DOM) dan fungsi paru.
2. Ada bukti terbatas (Grade C) untuk merekomendasikan masase terapi di lebih dari 20 kondisi lain sementara ada banyak kondisi lain dengan tidak meyakinkan atau tidak ada bukti.
3. Ada bukti yang konsisten dan meyakinkan bahwa masase terapi umumnya aman .

## KEPUSTAKAAN

American MassageTerapi Association. Glossary ofmasageterms(<http://www.amtamassage.org/about/terms.html>) Accessed: 28 April 2009

Anderson F,Johnson C. Complementaryand alternative medicine inobstetrics.IntJGynaecolObstet 2005;91(2): 116-24.

Australian Associationof MassageTherapists. What is massage?(<http://www.aamt.com.au/page.php?pgname=Mas-WhatIs>)



Accessed: 28 April 2009

- Beider S, Mahrer N, Gold G. Pediatric massage terapi: An overview for clinicians. *Pediatr Clin N Am* 2007; 54(6): 1025-41.
- Best T, Hunter R, Wilcox A, Haq F. Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise. *Clin J Sport Med* 2008; 18(5): 446-60.
- Cassileth B, Deng G, Gomez J, Johnstone P, Kumar N, Vickers A. Complementary Therapies and Integrative Oncology in Lung Cancer: ACCP Evidence-Based Clinical Practice Guidelines (2nd Edition). *Chest* 2007; 132(3 Suppl): 340S-54S.
- Cherkin D, Sherman K, Deyo R, Shekelle P. A review of the evidence for the effectiveness, safety, and cost of acupuncture, massage therapy, and spinal manipulation for back pain. *Ann Intern Med* 2003; 138(11): 898-906.
- Ernst E, Fialka V. The clinical effectiveness of massage terapi – a critical review. *Forsch Komplementärmed* 1994; 1: 226-32.
- Evans S, Tsao J, Zeltzer L. Complementary and alternative medicine for acute procedural pain in children. *Altern Ther Health Med* 2008; 14(5): 52-6
- Ezzo J, Donner T, Nickols D, Cox M. Is massage useful in the management of diabetes? A systematic review. *Diabetes Spectrum* 2001; 14(4): 218-25.
- Ezzo J, Haraldsson B, Gross A, Myers C, Morien A, Goldsmith C, et al. Massage for Mechanical Neck Disorders: A Systematic Review. *Spine* 2007; 32(3): 353-62.
- Grant K. Massage safety: Injuries reported in Medline relating to the practice of therapeutic massage – 1965-2003. *J Bodywork Mov Ther* 2003; 7(4): 207-12.
- Harris P. Acupressure: A review of the literature. *Complement Ther Med* 1997; 5: 156-61.
- Huth M, Zink K, Van Horn N. Evidence-based practice. The effect of massage therapy in improving outcomes for youth with cystic fibrosis: a evidence review. *Pediatric Nursing* 2005; 31(4): 328-32.
- Imamura M, Furlan A, Dryden T, Irvin E. Evidence-informed management of chronic low back pain with massage. *Spine J* 2008; 8(1): 121-33.
- Moyer C, Rounds J, Hannum J. A meta-analysis of massage terapi research. *Psychological Bulletin* 2004; 130(1): 3-18.



MassageTerapi Foundation.Massageterapi research  
database(<http://www.massageterapifoundation.org/researchdb.html>)  
Accessed: 28 April 2009

Preston N, Seers K, Mortimer P. Physicaltherapies forreducing and controlling  
lymphoedema of the  
limbs.CochraneDatabaseofSystematicReviews2004(3).

Tindle H, Davis R, PhillipsR, Eisenberg D. Trends inuse of complementary  
andalternative medicine by US adults: 1997-2002. Altern TherHealth  
Med2005;11(1): 42-9.

TsaoJ.Effectiveness ofMassageTherapy for Chronic, Non-malignant Pain: A  
Review.EvidBased Complement Alternat Med2007;4(2): 165-79.

WangM, TsaiP, Lee P et al. Theefficacyof reflexology:  
systematicreview.JAdvNurs2008;62(5): 512-20.

WangM, TsaiP, Lee P, Chang W, YangC. Systematicreview andmeta-analysis of  
the efficacy of tuina for cervical spondylosis.JClinNurs2008; 17(19): 2531-  
8.

Xue C, ZhangA, Lin V etal. Complementaryand AlternativeMedicine Use in  
Australia: A National Population-BasedSurvey.JAltern Complement  
Med2007;13(6): 643-50.





**PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN SASARAN TETAP DAN SASARAN BERUBAH ARAH TERHADAP KETEPATAN PUKULAN PUSH PADA HOKI DITINJAU DARI POWER OTOT LENGAN.**

Oleh:

Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo  
Nur Ahmad Muharram

Universitas Nusantara PGRI Kediri  
email: ardhindra97@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) Perbedaan pengaruh antara pendekatan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap ketepatan pukulan *push* hoki lapangan. (2) Perbedaan ketepatan pukulan *push* siswa yang memiliki power otot lengan tinggi, sedang dan rendah. (3) Pengaruh interaksi antara pendekatan latihan dan power otot lengan terhadap ketepatan pukulan *push* hoki lapangan.

Penelitian dilaksanakan dengan metode eksperimen dengan rancangan factorial 2x3. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Besarnya sampel penelitian 60 mahasiswa berasal dari jumlah populasi 90 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive random sampling*. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel independen yakni : variabel manipulatif : pendekatan metode latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah, variabel atributif yakni : power otot lengan tinggi, sedang dan rendah serta variabel dependen yakni : tes ketepatan pukulan *push* hoki lapangan. Teknik pengumpulan data dengan Tes dan Pengukuran, data power otot lengan, tes ball medicine ball put, data tes ketepatan pukulan *push* hoki lapangan dengan tes ketrampilan pukulan *push*. Teknik analisis data menggunakan analisis varians ANAVA 2x3 dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan : 1) Ada pengaruh yang signifikan antara pendekatan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap tes ketepatan pukulan *push*. Hal ini dibuktikan dari nilai  $F_{hitung} = 5.3088 > F_{tabel} = 4.11$ . Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata pendekatan metode latihan tetap memiliki skor yang lebih baik dari pada pendekatan latihan sasaran berubah arah dengan rata-rata skor yaitu 3.50 dan 2.97. 2) Ada perbedaan peningkatan hasil yang signifikan ketepatan pukulan *push* pada hoki antara pemain yang memiliki power otot tinggi, sedang dan rendah. Peningkatan hasil ketepatan pukulan *push* pada mahasiswa yang memiliki power otot tinggi lebih baik dari pada yang memiliki power otot sedang maupun rendah. Hal ini dibuktikan dari nilai  $F_{hitung} = 5.6198 < F_{tabel} = 4.11$ . dari analisis lanjutan diperoleh mahasiswa yang mempunyai power otot lengan tinggi memiliki hasil tes ketepatan pukulan *push* lebih baik dari pada mahasiswa yang power otot lengannya sedang dan rendah dengan rata-rata yaitu 3.70, 3.25 dan 2.75. 3) Ada pengaruh interaksi yang signifikan antara pendekatan latihan sasaran tetap dan berubah arah dengan power otot lengan terhadap ketepatan pukulan *push* pada hoki lapangan. Hasilnya sangat bermakna, karena  $F_{hitung} = 8.7304 < F_{tabel} = 4.11$ .



Kata-kata kunci : Pendekatan Latihan Sasaran Tetap, Pendekatan Latihan Sasaran Berubah, Power Otot Lengan dan Ketepatan Pukulan *Push* Pada Hoki Lapangan.

## PENDAHULUAN

Berbagai macam cabang olahraga yang ada di Indonesia dimana masyarakat mulai mengenal dan menyadari cabang olahraga tersebut telah dikembangkan dan dimasyarakatkan oleh pemerintah seluruh Indonesia. Salah satu cabang olahraga yang digalakkan adalah hoki. Perkembangan hoki di Indonesia belum begitu memasyarakat walaupun telah banyak di mainkan di kota besar di tanah air. Namun saat ini perkembangannya sudah menggembirakan karena hoki mulai dikenal, dimainkan dan dipertandingkan dikalangan pelajar, mahasiswa, ataupun antar klub, dan juga sebagai mata kuliah yang perguruan tingginya mempunyai fakultas olahraga atau unit kegiatan mahasiswa di universitas dan selain itu juga hoki dijadikan ekstra kurikuler di SMP dan SMA.

Dalam hoki dibutuhkan teknik yang benar bermain hoki. Teknik dasar hoki adalah penguasaan ketrampilan yang harus dikuasai oleh tiap pemain hoki pada saat bermain hoki. Menurut Glencross (1984 : 25) teknik dasar tersebut mencakup : cara memegang stik (*the grip*), teknik menggiring bola (*dribbling*), menerima dan mengontrol bola (*stopping*), dan membagi bola (*passing*). Secara umum dari keempat teknik dasar tersebut bila setiap pemain mempunyai teknik dasar yang benar maka permainan juga akan baik pada saat bertanding dan memungkinkan dalam prestasi juga akan berkembang.

Setelah penguasaan teknik dasar tersebut terkuasai, maka pemain hoki diharuskan menguasai teknik membagi bola, menurut Glencross (1984 : 41) diantaranya adalah pukulan keras (*hit*), Dorongan (*Push*), Mencungkil Bola (*Flick*), Menyerok Bola (*Scoop*), Pukulan Terbalik (*Reverse Hit*), Dorongan Terbalik (*Reverse Push*).

Dari keenam pukulan tersebut, pukulan *push* sering digunakan sebagai umpan-umpan pendek. Terutama pada hoki ruangan yang lebih banyak menggunakan umpan dorongan karena pukulan keras tidak diperbolehkan. Pukulan dorongan ada dua jenis cara, yaitu dorongan kedepan (*push*) dan dorongan terbalik (*reverse push*).

Pukulan *push* merupakan jenis pukulan yang dilakukan dengan cara mendorong bola dengan awalan bola menempel pada stik dan kemudian



didorong dengan kuat dan tepat menuju pada teman satu tim, pukulan ini sering digunakan sebagai umpan pendek kepada teman satu tim pada saat bertanding, umpan ini memungkinkan dijangkau karena umpan jauh tidak memungkinkan menggunakan pukulan *push* kecuali di permainan hoki ruangan. Pada saat melakukan pukulan ini pemain dituntut untuk badan agak merendah agar dapat mempermudah dalam menjangkau bola, dengan catatan bola tidak boleh jauh dari badan.

Keberhasilan dalam melakukan pukulan *push* ditentukan oleh banyak aspek dan juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula, sehingga dengan kondisi fisik yang baik akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan kondisi fisik yang lain. Aspek-aspek yang dibutuhkan dalam melakukan menembak antara lain kekuatan, *power* lengan, otot tungkai, bahu, otot perut, pinggang dan fleksibilitas serta koordinasi gerak tubuh yang baik.

Berdasarkan uraian diatas maka *power* merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dengan kata lain, *power* atau daya ledak otot merupakan perpaduan dari kekuatan (*force*) X kecepatan (*velocity*) (M. Sajoto, 1995:9). Namun, dalam penelitian ini sasaran yang ingin dicapai adalah bagaimana mengembangkan teknik pukulan *push* ditinjau dari *treatment* yang diberikan yaitu pendekatan latihan sasaran tetap dan berubah arah dengan melihat tingkat *power* otot lengan mahasiswa yang mengikuti mata kuliah hoki.

Pendekatan latihan sasaran tetap adalah suatu metode pendekatan atau cara untuk melatih ketepatan pukulan dengan menggunakan sasaran yang sama secara terus menerus dan tidak mengubah sasaran. Kemudian untuk pendekatan latihan sasaran berubah arah adalah suatu metode pendekatan atau cara untuk melatih ketepatan pukulan dengan menggunakan sasaran yang berubah.

Berdasarkan uraian diatas, perlu diadakan penelitian yang ada hubungan dengan pendekatan latihan pada saat proses belajar mengajar permainan hoki khususnya melakukan pukulan *push*. Dalam penelitian ini, akan diteliti perbedaan pengaruh pendekatan latihan sasaran sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap ketepatan pukulan *push* hoki ditinjau dari *power* otot lengan.



### **Komponen Keberhasilan Pukulan Push**

Dalam melakukan sebuah gerakan terdapat beberapa unsur agar dapat berjalan dengan baik sesuai keinginan. Tidak terkecuali dalam melakukan pukulan push, terdapat beberapa macam unsur dan aspek pendukung agar gerakan berjalan baik, diantaranya aspek kondisi fisik dan aspek biologis.

Menurut M. Sajoto (1995 : 8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya. Adapun kondisi fisik yaitu : Kekuatan (*Streght*), Daya Tahan (*Endurance*), Daya Otot (*Muscular Power*), Kecepatan (*Speed*), Daya Lentur (*Flexibility*), Kelincahan (*Agility*), Koordinasi (*Coordination*), Keseimbangan (*Balance*), Ketepatan (*Accuracy*), Reaksi (*Reaction*).

Aspek kekuatan power otot lengan disini sangat berpengaruh dalam melakukan pukulan *push* karena digunakan sebagai pengatur dan penentu bola akan diarahkan dan kesepuluh komponen fisik tersebut mendukung dan didalamnya digunakan pada saat melakukan pukulan ini. Karena pada saat melakukan pukulan *push* ini, semua aspek yang ada dalam kondisi fisik ini sangat baik digunakan pada saat seorang pemain tersebut memegang stik, maupun pada saat seorang pemain tersebut akan memukul bola dan melakukan pukulan *push*.

### **Pendekatan Latihan**

Tujuan utama dari olahraga prestasi adalah pencapaian prestasi setinggi mungkin. Untuk mencapai prestasi tersebut ada banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor yang memberikan pengaruh bagi pencapaian prestasi dalam olahraga adalah penerapan metode latihan yang ilmiah.

Pendekatan latihan merupakan suatu cara yang digunakan oleh seorang pelatih dalam memberikan materi latihan kepada atletnya, agar tujuan latihan selalu dapat tercapai. Berkaitan dengan pendekatan latihan, Nosseck (1982:15) menyatakan, “metode latihan merupakan prosedur dan cara-cara pemilihan jenis-jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan, kompleksitas dan beratnya beban”. Menurut Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin (1996: 142) “metode mengajar atau melatih adalah suatu cara tertentu, sistem kerja seorang pelatih, atau olahragawan, sehubungan dengan pengetahuan dan



kemampuannya yang cukup”. Seperti halnya yang dikemukakan Andi Suhendro (1999:53) bahwa, “metode latihan adalah suatu cara sistematis dan terencana, yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak, agar memiliki keterampilan yang lebih baik pada suatu penampilan khusus”.

Tuntutan terhadap pendekatan latihan yang efektif dan efisien didorong oleh kenyataan-kenyataan atau gejala-gejala yang timbul dalam pelatihan. Lebih lanjut Rusli Lutan (1988: 26) beberapa alasan pentingnya kebutuhan pendekatan latihan yang efisien yaitu: “(1) efisiensi akan menghemat waktu, energi atau biaya, (2) metode efisien akan memungkinkan para siswa atau atlet untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi”.

Pendekatan latihan ketepatan pukulan *push* dengan sasaran tetap adalah suatu metode atau cara untuk melatih ketepatan arah pukulan dengan menggunakan sasaran yang sama secara terus menerus dan tidak mengubah sasaran sebelum satu set dapat diselesaikan. Pendekatan latihan ketepatan pukulan *push* dengan sasaran berubah arah adalah suatu metode atau cara melatih ketepatan pukulan *push* dengan menggunakan sasaran yang berubah-ubah dalam satu set.

### **Power Otot Lengan**

”Power adalah kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh” (Suharno, 1992: 37). Menurut Harsono (1988 : 200) ”Power adalah otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat”. Yang dimaksud power lengan dalam penelitian ini yaitu kemampuan dari otot lengan untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi. Dalam penelitian ini untuk mengukur power otot lengan tersebut dengan tes *Two Hand Medicine Ball Put*. Daya ledak atau eksplosif power merupakan komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang sangat berat, karena dapat menentukan seberapa orang dapat memukul, melompat, melempar dan berlari dengan cepat.

Power dipengaruhi oleh dua komponen yaitu kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan saraf maupun kecepatan kontraksi otot. Power otot lengan berpengaruh terhadap kecepatan awal memukul atau yang tidak lain



adalah kecepatan saat stik memukul bola. Semakin besar power otot lengan , maka akan semakin cepat, jauh dan tepat arah bola.

Pendekatan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah, kedua metode ini dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan pukulan *push*. Didalam meningkatkan kemampuan dalam ketepatan pukulan *push* ini, disamping diperlukan unsur penunjang yang lain yakni power otot lengan. Kekuatan power otot lengan mempunyai peranan yang penting dalam ketepatan pukulan *push*. Pendekatan latihan yang tepat di dukung dengan power otot lengan akan mempermudah seseorang untuk menguasai keterampilan penempatan bola dalam melakukan pukulan *push*. Dengan demikian dapat diperkirakan bahwa antara pendekatan latihan dan power otot lengan ada pengaruh yang positif terhadap ketepatan pukulan *push* pada hoki.

#### **METODE PENELITIAN**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester IV Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga Universitas Negeri Semarang yang mengikuti perkuliahan hoki dasar tahun ajaran 2013-2014, yang keseluruhannya terdiri dari tiga kelas dengan jumlah populasi secara keseluruhan adalah 95 orang. Besar sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 60 mahasiswa. Dari semua sampel tersebut maka akan dibagi dengan klasifikasi tingkat tes kekuatan power otot lengan tinggi sebanyak 20 dan siswa dengan tingkat kekuatan power otot lengan sedang sebanyak 20, sedangkan 20 siswa dengan tingkat kekuatan power otot lengan rendah.

#### **Instrumen Penelitian**

Untuk mengetahui peranan pendekatan latihan sasaran tetap, sasaran berubah arah dan power otot tungkai terhadap ketepatan pukulan *push* menggunakan instrumen dan satuan pengukurannya, yaitu :

1. Untuk pemberian perlakuan pendekatan latihan sasaran tetap, dilakukan dengan latihan cara teste berdiri digaris start dengan perlengkapan hoki lengkap, kemudian membawa bola pada garis yang telah ditentukan dan melakukan *push* kearah sasaran tetap dan tidak boleh berubah arahnya ke arah yang sudah ditentukan oleh pelatih dilakukan secara berulang sebanyak sepuluh kali pukulan.





2. Untuk pemberian perlakuan pendekatan latihan sasaran tes berubah arah, dilakukan dengan latihan cara *testee* berdiri digaris start dengan perlengkapan hoki lengkap, kemudian membawa bola pada garis yang telah ditentukan dan melakukan *push* kearah sasaran berubah arahnya yang sudah ditentukan dan diinstruksikan oleh pelatih dengan dilakukan secara berulang sebanyak sepuluh kali pukulan.
3. Untuk mengukur tes power otot lengan (*Two Hand Medicine Ball Put- 6lb*). Satuan pengukuran dengan meter. *Testee* duduk dikursi, dengan dada ditahan menggunakan tali rapat dengan sandaran kursi oleh seorang teman. Bola dipegang dengan kedua tangan setinggi dada, dibawah dagu. Kemudian *teste* mendorong bola kedepan atas sejauh mungkin. diberi kesempatan mendorong bola tiga kali, yang digunakan adalah hasil terbaik.
4. Tes ketepatan pukulan *push*, untuk mengukur ketepatan pukulan *push*. *Testee* berdiri digaris start dengan perlengkapan hoki lengkap, kemudian membawa bola pada garis awal dan melakukan pukulan *push* kearah sasaran dan dilakukan secara berulang sebanyak sepuluh kali pukulan.

### **Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian, yaitu dengan teknik analisis varian dua jalur dengan taraf signifikan pada  $\alpha = 0.05$ . Jika nilai F yang diperoleh ( $F_0$ ) signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang. Newman-Keuls (Sudjana, 1995:36). Untuk memenuhi asumsi dalam teknik anava, maka dilakukan uji normalitas (Uji lilliefors) dan uji Homogenitas Varians (dengan uji Bartlet) (Sudjana, 1992:261-264).

### **HASIL PENELITIAN**

Untuk mencari pengaruh antara pendekatan latihan sasaran latihan tetap dan sasaran berubah dengan power otot lengan terhadap ketepatan pukulan *push* menggunakan mahasiswa semester IV Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi, Universitas Negeri Semarang yang mengikuti perkuliahan hoki dasar, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang ringkatas hasil perhitungannya sebagai berikut :





1. Uji normalitas sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode Liliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok dibagi menjadi enam kelompok dengan kelompok 1 sampai 3 kelompok perlakuan latihan sasaran tetap dan kelompok 4 sampai 6 kelompok perlakuan latihan sasaran berubah arah. Hasil yang didapat dari setiap kelompok perlakuan berdistribusi normal. Ini berarti bahwa data dapat diolah lebih lanjut. Hasil dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok Perlakuan	N	M	SD	$L_{hitung}$	$L_{tabel\ 5\%}$	Kesimpulan
KP <sub>1</sub>	10	3.6	1.075	0.1443	0.285	Berdistribusi Normal
KP <sub>2</sub>	10	3.2	0.919	0.2078	0.285	Berdistribusi Normal
KP <sub>3</sub>	10	3.7	1.059	0.2454	0.285	Berdistribusi Normal
KP <sub>4</sub>	10	3.8	0.632	0.2745	0.285	Berdistribusi Normal
KP <sub>5</sub>	10	3.3	0.949	0.2255	0.285	Berdistribusi Normal
KP <sub>6</sub>	10	1.8	0.632	0.2745	0.285	Berdistribusi Normal

2. Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan varians antara kelompok 1 dengan kelompok 2. Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji Bartlet. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2. Hasil yang didapat dari hasil uji homogenitas diperoleh nilai  $\chi^2_o = 4.824 < \chi^2_{tabel\ 5\%} = 11.07$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok dalam penelitian ini memiliki varians yang momogen.
3. Ringkasan hasil analisis varians dua jalur, pengaruh antara pendekatan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah dengan power otot lengan terhadap ketepatan pukulan *push*. Ringkasan perhitungannya disajikan pada tabel 2, sebagai berikut :

Tabel 2. Ringkasan Hasil Analisis Varians Dua Faktor

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	$F_o$	$F_t$
Rata-rata Perlakuan	1	627.2667	627.267		
A	1	4.2667	4.267	5.3088 *	4.11
B	2	9.0333	4.517	5.6198 *	3.18
AB	2	14.0333	7.017	8.7304 *	3.18
Kekeliruan	54	43.4000	0.804		
Total	60	698.0000			



Tabel diatas menunjukkan bahwa pengaruh dari pendekatan latihan pada ketepatan pukulan *push* sebesar  $F_{hitung} 5,3088 > F_{tabel} 4,11$ , power otot lengan  $F_{hitung} 5,6198 > F_{tabel} 3,18$  dan hasil interaksi antara pendekatan latihan sasaran tetap, latihan sasaran berubah arah dan power otot lengan sangat bermakna. Karena nilai  $F_{hitung} = 8.7304 < F_{tabel} = 4.11$ .

Setelah dilakukan uji normalitas dengan uji bertlet dan uji homogenitas dengan uji Liliefors maka dilanjutkan dengan Uji Rentang Newman-Keuls, berikut disajikan pada tabel 3:

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Rentang Newman-Keuls Setelah Analisis Varians

KP		A2B3	A1B2	A2B2	A1B1	A1B3	A2B1	RST
	Rerata	1.800	3.200	3.300	3.600	3.700	3.800	
A2B3	1.800	-	1.400 *	1.500 *	1.800 *	1.900 *	2.000 *	0.8193
A1B2	3.200		-	0.100	0.400	0.500	0.600	0.9866
A2B2	3.300			-	0.300	0.400	0.500	1.0886
A1B1	3.600				-	0.100	0.200	1.1652
A1B3	3.700					-	0.100	1.2190
A2B1	3.800						-	

Keterangan :

A = Kelompok metode pendekatan latihan.

B = Kelompok mahasiswa berdasarkan klasifikasi power otot lengan

AB = Interaksi antara kelompok metode latihan dengan power otot lengan.

\* = Tanda signifikan pada  $\alpha = 0.05$

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah diuraikan diatas dapat diadakan pembahasan sebagai berikut :

1. Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok mahasiswa yang mendapatkan pendekatan latihan sasaran tetap dan kelompok mahasiswa yang mendapatkan pendekatan latihan sasaran berubah arah terhadap tes ketepatan pukulan *push*. Pada kelompok mahasiswa yang mendapat pendekatan latihan sasaran tetap mempunyai peningkatan dalam melakukan pukulan *push* tepat kepada sasaran lebih baik dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang mendapatkan pendekatan latihan sasaran berubah arah. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh pendekatan latihan sasaran tetap dan latihan sasaran berubah arah diterima dan hipotesis nihil ditolak.



2. Berdasarkan pengujian hipotesis kedua ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara mahasiswa dengan power otot lengan baik dan power otot lengan rendah terhadap hasil tes ketepatan pukulan *push*. Pada power otot lengan baik mempunyai peningkatan tes ketepatan pukulan *push* lebih baik dibandingkan kelompok mahasiswa yang mempunyai power otot lengan rendah. Pada kelompok mahasiswa power otot lengan baik memiliki potensi yang lebih baik daripada mahasiswa yang memiliki power otot lengan sedang dan kurang. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh power otot lengan terhadap ketepatan pukulan *push* diterima dan hipotesis nihil ditolak.
3. Berdasarkan hasil analisis data, dua faktor variabel penelitian yang diteliti memiliki pengaruh interaksi yang signifikan terhadap peningkatan tes ketepatan pukulan *push*. Dan telah dibuktikan kebenarannya dalam penelitian empirik, maka tidak perlu dibahas. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang positif antara pendekatan latihan sasaran tetap dan latihan sasaran berubah arah dengan power otot lengan diterima dan hipotesis nihil ditolak.

Meskipun hasil penelitian telah terbukti dan diuji kebenarannya, namun keterbatasan dan kelemahan masih tetap ada, yakni dalam penelitian tidak terkontrol kegiatan mahasiswa selama berada diluar, misalnya mahasiswa yang telah mengikuti latihan olahraga secara rutin akan memiliki kemampuan gerak lebih baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap peningkatan hasil tes ketepatan pukulan *push*. Pengaruh pendekatan latihan sasaran tetap lebih baik dari pada dengan pendekatan latihan sasaran berubah arah.
2. Ada perbedaan peningkatan hasil yang signifikan ketepatan pukulan *push* pada hoki antara pemain yang memiliki power otot tinggi, sedang dan rendah. Peningkatan hasil ketepatan pukulan *push* pada mahasiswa yang



memiliki power otot tinggi lebih baik dari pada yang memiliki power otot sedang maupun rendah.

3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pendekatan latihan sasaran tetap dan power otot lengan terhadap peningkatan tes ketepatan pukulan *push*. Pendekatan latihan sasaran tetap lebih cocok bagi mahasiswa dengan power otot lengan kurang, pendekatan latihan sasaran berubah arah cocok bagi mahasiswa yang memiliki power otot lengan baik, bagi mahasiswa dengan power otot lengan sedang lebih baik jika mendapatkan pendekatan latihan sasaran berubah arah.

### **SARAN – SARAN**

Berdasarkan kesimpulan yang telah didapat dari hasil analisis data diatas maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Perlu diadakan penelitian dengan judul yang sama, tetapi cuplikannya adalah para atlit yang benar-benar berprestasi
2. Perlu diadakan penelitian tentang pengaruh-pengaruh apa saja yang dapat diberikan terhadap kebutuhan dalam teknik bermain hoki.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- A Hamidsyah Noer. 1996. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdiknas
- Andi, Suhendro. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bompa, Tudor O. 1990. *Total Training for Young Champion*.USA : Human Kinetics.
- \_\_\_\_\_. 1999. *Periodization: Theory and Methodhology of Training*. 4rd ed.
- Brooks. G.A. and Fahey. 1984. *Exercise Physiologi Human Biogenetics An It Application*. New York : John. Willey & sons.Inc.
- Carl Ward, 1996.*Hockey*.Cetakan pertama. Malaysia:Pan Earth Sdn.
- Elizabeth and Mayers, 2008. *Field Hockey Steps to Success Second Edition*. USA : Human Kinetics.
- Fox, Merle L. Foss, Steven J. 1988. *Physiological Basic for Exercise and Sport*, New York : McGraw-Hill Companies, Inc.



- Glencross, 1984. *Coaching Hockey The Australian Way*. Australia: Australian Hockey Association LTD.
- Guyton Arthur C. 1983. *Text Book Of Medical Physiologi*. Fifth Edition Toronto : W.B. Saunders Company
- Harsono, 1988. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti <http://korananakindonesia.wordpress.com/sejarah-permainan-hoki>
- Ivan Speddine, 1984. *Coaching Hockey The Australian Way*. Australia: Australian Hockey Association LTD.
- Johnson, Nelson. 1986. *Practical Meausurement for Evaluation in Physical Education*. New York: Macmillan Publishing Company
- Mulyono, 2008. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Atau Olahraga*. Cetakan 2. Surakarta : LPP UNS dan UNS Press
- M Sajoto. 1995. *Peningkatandan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Price
- Nosseck. 1982. *General Theory of Training* . Lagos: Pan African Press.
- PB PHSI, 2007. *Peraturan Hoki 2007-2008*. Jakarta : FIH 2006
- Primadi Tabrani, 1985. *hockey dan kreativita dalam olahraga*. Bandung : ITB
- Radcliffe, J.C. Farentinos, R.C. 1985. *High-Powered Plyometrics*. Illionis : Human Kinetics Publisher. Inc.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Sudjana. 1995. *Desains dan Analisis Eksperimen*. Bandung : Penerbit Tarsito.
- Sudjana. 2002. *Metode statistika*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung : Penerbit ALFABETA
- Suharno, HP. 1992. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- \_\_\_\_\_. HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta Press.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik*. Jilid 2. Yogyakarta.: ANDI
- Sudjarwo, 1995. *Ilmu kepeatihan I*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Tim Peneliti FKIP IKIP Medan, 1980 *Tes Ketrampilan Bermain Hockey Untuk Siswa SLTA Dan Mahasiswa Putra*. Medan : IKIP MEDAN



- Yusuf Adisasmita & Aip Syarifuddin: 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta:Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.
- Schmidt, Richard A. 1988. *Motor Control and Learning, A Behavioral Emphasis*. Champaign : Human Kinetic Publisher, Inc.
- Rahantoknam, B. Edward. 1988. *Belajar Motorik; Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti :Depdikbud.
- Bloom, Benjamin S. 1981.*All Our Children Learning: A Primer for Parents, Theacher, and Other Educator*. New York: Mc Graw-Hill Book Company.
- Keogh, Jack and Sugden. 1985. *Child development*. New York : Macmillan Publishing Company
- Jones, Billie J. 1988. *Guide to Effective Coaching: Principles and Practice*, 2nd ed. Newton, Massachusetts: Allyn and Bacon, Inc.
- Sage, George H. 1984.*Motor Learning and Control: A Neorophyschological Approach*. Dubuque, Iowa: Wm. C Brown Publisher.
- Singer, Robert N.1980. *Motor Learning and Human Performance (An Application to Motor Skills and Movement Behaviors)*. New York; Macmillan Publishing Co. Inc



## PENGARUH MASASE TERHADAP MODULASI KADAR IMMUNOGLOBULIN DAN HORMON

Oleh:

Edi Mintarto  
Bambang Priyonoadi

Universitas Negeri Surabaya  
Universitas Negeri Yogyakarta  
email: nanok.bambang59@gmail.com

### ABSTRAK

Masase sering dilakukan untuk mengurangi kelelahan akibat aktivitas sehari-hari ataupun aktivitas berolahraga. Secara fisiologi, masase membantu dalam proses pemulihan struktur jaringan lunak untuk memperbaiki tingkat relaksasi, serta mengurangi stress otot, stres secara psikologis dengan terjadi peningkatan hormon *morphin endogen* seperti *endorphine*, *enkefalin* dan *dinorphine*. Masase juga membantu menurunkan kadar stres hormon seperti hormon *cortisol*, *norepinephrine* dan *dopamine* (Best et al., 2008: 446).

Ada lima jenis (kelas) imunoglobulin atau antibodi dalam darah: *IgG*, *IgA*, *IgM*, *IgD* dan *IgE*. *IgM* dan *IgG* terutama melindungi kita dari infeksi di dalam jaringan tubuh kita, organ dan darah. *Immunoglobulin A (IgA)* adalah antibodi yang memainkan peran penting dalam imunitas mukosis. *IgA* banyak ditemukan pada bagian sekresi tubuh (liur, mukus, air mata, kolostrum dan susu) sebagai *s-IgA (secretory IgA)* dalam perlindungan permukaan organ tubuh yang terpapar dengan mencegah penempelan bakteri dan virus ke membran mukosa. Kontribusi fragmen konstan *s-IgA* dengan ikatan komponen mukus memungkinkan pengikatan mikroba (Miletic, I.D., dkk., 1996: 243–248). sebagian besar *IgA* dalam tubuh adalah dalam sekresi dari permukaan mukosa, termasuk air mata, air liur, kolostrum, genital, pernapasan, dan sekresi gastrointestinal. Antibodi *IgA* dalam sekresi memainkan peran penting dalam melindungi kita dari infeksi di daerah-daerah. *IgG* dan *IgM* juga ditemukan dalam sekresi tetapi tidak dalam jumlah yang hampir sama dengan *IgA*. *IgA* hadir dalam sekresi ini juga disebut sekretori *IgA*. Dengan diberikannya masase dapat meningkatkan *IgA*.

**Kata Kunci:** Masase, Modulasi, Kadar *Immunoglobulin*, Hormon

### PENDAHULUAN

Masase sering dilakukan untuk mengurangi kelelahan akibat aktivitas sehari-hari ataupun aktivitas berolahraga. Masase bermanfaat untuk merilekskan otot dan memperlancarkan peredaran darah, (Priyonoadi, B. 2008:2). Diperkuat oleh pendapat Arroyo-Morales M, Olea N, Ruiz C, del Castillo Jde D, Martínez M, Lorenzo C, Díaz-Rodríguez L., (2009: 638-644) masase berguna untuk pemulihan antara sesi pelatihan atau sesi kompetisi dengan intensitas tinggi, juga dapat mengurangi kemungkinan efek rusaknya jaringan, oleh karena itu prosedur





masase dapat membantu atlet mencapai pulih asal yang efektif dan cepat. Masase dikembangkan untuk mengoptimalkan performa dilihat dari sudut fisiologis, biologis maupun psikologis atlet, *seperti pada sebelum bertanding, saat bertanding, dan sesudah pertandingan (Goats 1994: 149).*

Secara fisiologi, masasemembantu dalam proses pemulihan struktur jaringan lunak untuk memperbaiki tingkat relaksasi, serta mengurangi stress otot, stres secara psikologis dengan terjadi peningkatan hormon *morphin endogen* seperti *endorphine*, *enkefalin* dan *dinorphine*. Masase juga membantu menurunkan kadar stres hormon seperti hormon *cortisol*, *norepinephrine* dan *dopamine* (Bestet al., 2008: 446). Selain itu, masase dapat membantu proses penurunan denyut jantung, meningkatkan sirkulasi darah dan limfe, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan jangkauan gerak sendi serta mengurangi nyeri (Callaghan 1993: 28).

Berdasarkan data pasien yang berkunjung di *Physical Therapy Clinic* FIK UNY, masase sangat diperlukan bagi orang yang mengalami kelelahan. Data observasi pada tanggal 11 Agustus 2014 di *Physical Therapy Clinic* FIK UNY yang khusus penanganannya berupa masase, ditemukan jumlah pasien yang ditangani berdasarkan jenis keluhan pada kelelahan otot ditemukan untuk masase olahraga 437 orang, masase sirkulo 405 orang, dan masase frirage sejumlah 563 orang.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Latihan Fisik**

Pada dasarnya latihan merupakan sesuatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yakni untuk meningkatkan kualitas fisik, fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis. Latihan adalah memberikan tekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan di dalam melakukan kerja dan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata, tetapi akan terjadi sebaliknya jika pelaksanaannya tidak terprogram (Fox, 1993: 346).

Beban latihan fisik harus terukur. Beban latihan dapat dikatakan sebagai dosis latihan fisik. Yang dimaksud dosis latihan antara lain: a) Intensitas latihan, dapat diartikan sebagai kualitas beban (ringan, sedang, berat atau *low moderate*, *sub maximal*, *maximal*, *super maximal*), b) Frekuensi latihan,



merupakan jumlah kejadian/ulangan, c) Durasi latihan, durasi diartikan sebagai lamanya latihan dilaksanakan. Durasi latihan juga akan mempengaruhi perubahan adaptasi tubuh, d) Jenis latihan atau bentuk latihan. Yang dimaksud jenis adalah karakteristik latihan dari intensitas, frekuensi dan durasi latihan (Fox, 1993: 289-295).

Fenomena pengaruh beban latihan fisik terhadap ketahanan tubuh telah diamati pada orang yang bukan atlet. Sekali latihan fisik berat menurunkan *IgA*, selain itu latihan fisik dengan beban sedang menurunkan aktivitas limfosit B, fungsi sel T. Tetapi hasil penelitian yang lain menyatakan, bahwa latihan fisik kronik meningkatkan respons limfosit blastogenesis, peningkatan jumlah dan aktivitas selNK (*Natural killer*) (Targan, 1981: 152-157). Selain itu beberapa penelitian pada orang yang bukan atlet selama menjalani program latihan fisik didapatkan juga peningkatan *IgG*, *IgA*, *IgM*, *Th/Ts*(*T-helper/T-supresor*),meningkat, dan sel *NK* (Nehlsen, 1991: 152-157).

Perubahan hormonal yang terjadi akibat latihan jasmani (*physical exercise*) cukup banyak, yang paling menonjol adalah *catecholamine*, *cortisol*, hormon pertumbuhan (*Growth hormone*) dan  $\beta$  *endorphine* (Goetz, 1996). *Growth hormone*, ACTH, dan  $\beta$  *endorphine* dikeluarkan oleh *adenohypophyse* selama latihan jasmani pada intensitas 60-70%  $VO_2max$ . Selama aktivitas jasmani ringan, sedang maupun berat ACTH akan terus meningkat dan selanjutnya akan meningkatkan *cortisol* plasma sesudah 10 menit aktivitas jasmani (Effendi C, 2004: 2-7).

## 2. Kaitan Masase Dengan Modulasi Kadar *Immunoglobulin* dan Hormon

"Jelas bahwa masase merangsang serabut saraf sensorik dan proprioseptif pada kulit dan jaringan di bawahnya, dan bahwapesan-pesan inimelewati sepanjangserataferenkeakordtulang belakang.Dari sanadapat dibayangkan bahwarangsangantersebutdapatmenyebarmelalui sistem saraf pusatdanotonom-memproduksi berbagaiefekdalamzonadipasok darisegmen yang samadarispinal cordtulang belakang. Reaksiseperti ini disebutefekreflex" (Tappan, 1988: 2-5).Masase merangsang kulit dan jaringan subkutan, dan initidak hanyamenghasilkan efeklokal tetapidapatmerangsang dan memberi efekmenenangkanpada tubuhsecara keseluruhandan initergantungpada jenisteknik masaseyang digunakan(Tritton, 1993: 5-11).



Masase jaringanyang lebih dalam dapat menyebabkan pelepasan endorphin mengarah kerasa nyaman dan perasaan "sakit tetapi nyaman dirasa kemudian enak".Hipotesis ini menyatakan bahwa akupunktur sering menyebabkan pelepasan endorphin, dan karena masase jaringan yang mendalam banyak titik dimeridian akupunktur, dan tekanan jari sering digunakan lebih dari titik-titik tersebut, nampaknya bahwa masase tersebut juga memunculkan pelepasan ini. Semua pengalaman menyakitkan, stres, dan emosional menyebabkan perubahan aktivitas *hypothalamic*. Pada gilirannya, hipotalamus mengendalikan sistem saraf otonom dan mengatur suhu tubuh, rasa haus, rasa lapar, perilaku seksual, dan reaksi defensif seperti rasa takut dan marah."(Tortora danGrabowski, 1996: 176–186).

Adahubungan timbal balikyang kompleks antararasa sakit,stres danemosi.Masase kadang-kadang menyebabkan nyeri selama perawatan, tetapi sejumlah besar penerima datang untuk masase untuk jangka pendek atau nyeri jangka menengah. Jadi jika sakit berkurang, tubuh berada di bawah stres kurang dan NS parasimpatis lebih mungkin untuk diaktifkan. Itu juga telah ditemukan bahwa gairah simpatik pusat otak yang lebih tinggi (seperti yang dihasilkan daristres emosional) dapat memperburuk impuls nosiseptif berasal dari cedera jaringan lunak(Cailliet, 1988: 176–186).Jadi jika masase menenangkan klien, dan mengurangi aktivitas simpatis, nyeri cenderung kurang mengganggu dan mengganggu individu. "Keterlibatan endokrin dari serotoninencephalin menjelaskan manfaat yang diperoleh dari program manajemen stres, dan latihan fisik". Hormon kortisol dan adrenalin yang diproduksi ketika tubuh berada di bawah stres.Salah satu fungsi hati adalah untuk hormon seperti ini dan memecah hormon seks, sehingga kita bisa menyimpulkan bahwa masase yang membantu pembuluh darah dan limfatik kembali akan mempercepat pemecahan dari hormon-hormon yang tidak diinginkan dan dapat menyebabkan tubuh menjadi kurang tekanan.

Day, J. A., Mason, R. R., & Chesrown, S. E. (1987: 926-930) melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Masase pada Serum Tingkat P-Endorphin dan P-Lipotropin Pada Orang Dewasa Sehat, bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh masase ditingkat opiatendogen dalam darah vena perifer. Penelitian menggunakan 21 relawan dewasa sehat. Subyek dipisahkan berdasarkan jenis kelamin, dan ditugaskan secara acak menjadi



kelompok kontrol (n =11) yang beristirahat tanpa menerima masase dan kelompok eksperimen (n 10) yang menerima masase pada daerah punggung selama 30-menit. Peneliti tidak menemukan perbedaan yang signifikan pada sebelum perlakuan atau sesudah perlakuan dalam darah tingkat-p-endorphin atau p-lipotropin antara kelompok. Hasil menunjukkan bahwa masase tidak mengubah secara signifikan kadar serum diukur dari P-endorphin atau p-lipotropin pada subyek sehat tanpa rasa sakit. Sebuah studi *follow-up* menggunakan pasien mengalami nyeri punggung akut atau kronis dianjurkan. Masase digunakan secara rutin dalam pengobatan pasien tersebut, dan opiatendogen diakui sebagai mekanisme yang mungkin untuk menghilangkan rasa sakit.

Hasil penelitian McDowell SL, Chaloa K, Housh TJ, Tharp GD, Johnson GO., (1991: 108-11) dua percobaan dilakukan untuk menguji *saliva immunoglobulin A (IgA s-)* tanggapan terhadap berbagai tingkat intensitas latihan dan durasi. Untuk percobaan 1, 9 orang kuliah (usia rata-rata, SD = 23,56, 1,64 tahun) menyelesaikan treadmill berjalan dari 15, 30, dan 45 menit pada sekitar 60% dari konsumsi oksigen maksimal (VO<sub>2</sub>max). Untuk percobaan 2, 9 orang perguruan tinggi lainnya (usia rata-rata, SD = 23,67, 2,0 tahun) berlari selama 20 menit pada sekitar 50, 65 dan 80% dari VO<sub>2</sub>max. Sampel saliva distimulasi dikumpulkan sebelumnya, dan segera, 1 dan 2 jam setelah latihan. Sampel diuji untuk *s-IgA* menggunakan *immunosorbent assay enzim-linked*. Tingkat *s-IgA* berarti tidak berubah secara signifikan (P lebih besar dari 0,05) pada pasca-latihan jika dibandingkan dengan tingkat pra-latihan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berjalan pada intensitas 50-80% dari VO<sub>2</sub>max dan durasi 15-45 menit tidak mempengaruhi tingkat *s-IgA*.

Hasil penelitian McDowell S L., Hughes R A., Hughes R J., Housh T J., Johnson G O., (1992: 577-80) *saliva immunoglobulin A (IgA s-)* dan tanggapan kortisol pada waktu latihan maksimal diperiksa di 24 laki-laki dewasa sebelum dan setelah 10 minggu latihan lari. Setiap orang melakukan tes *treadmill* tambahan kelelahan dan secara acak salah satu dari tiga kelompok: kontrol (CON, n = 5), pelatihan intensitas rendah (LO, n = 8), dan pelatihan intensitas tinggi (HI; n = 11). Setelah sepuluh minggu pelatihan, subyek melakukan tes *treadmill* maksimal kedua. Sampel air liur dikumpulkan sebelumnya, serta segera dan 1 jam setelah masing-masing tes treadmill



maksimal kemudian dianalisis untuk *s-IgA* dan *kortisol saliva*. Konsumsi oksigen maksimal ( $VO_{2max}$ ) meningkat secara signifikan ( $p < 0,05$ ) pada kelompok LO dan HI, tetapi tetap tidak berubah pada kelompok CON. Tingkat *s-IgA* menurun secara signifikan ( $p < 0,05$ ) segera pasca-latihan, tetapi kembali ke tingkat pra-latihan dengan satu pemulihan jam. Selain itu, *s-IgA* dan kadar kortisol tidak signifikan ( $p > 0,05$ ) pada setiap kali sampling. Temuan ini menunjukkan bahwa respon *s-IgA* latihan maksimal tidak dipengaruhi oleh moderat (70% dari  $VO_{2max}$ ) ke berat (86% dari  $VO_{2max}$ ).

Penelitian Groer M, Mozingo J, Droppleman P, Davis M, Jolly ML, Boynton M, Davis K, Kay S (1994: 2-6) ini meneliti efek dari 10 menit pada *saliva immunoglobulin sekretorik A (s-IgA)* dan puncak kecemasan orang dewasa. Sebuah kelompok kontrol ( $n = 14$ ) tidak menerima intervensi, dan kelompok eksperimen ( $n = 18$ ) menerima masase *effleurage*. Penelitian awalnya menyelesaikan bagian puncak kecemasan dari Spielberger/*Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Subyek kontrol berbaring diposisikan di tempat tidur selama 10 menit, dan subyek eksperimen menerima masase *effleurage*. Kedua kelompok kemudian memberikan sampel air liur kedua dan menyelesaikan *STAI* lagi. Skor kecemasan menurun untuk kedua kelompok, tetapi tidak signifikan, dan konsentrasi *s-IgA* meningkat pada kelompok eksperimen. Studi ini memberikan dasar pemikiran untuk penelitian lebih lanjut ke dalam manfaat holistik masase dengan manipulasi *effleurage* dan harus mendorong perawat untuk terus memberikan intervensi masase kepada pasien.

Heitkamp HC, Schulz H, Röcker K, Dickhuth HH., (1998: 260-4) mengemukakan hasil sebelumnya dari pelatihan sebelum dan setelah latihan lengkap ketahanan pada wanita telah dijelaskan pengaruh pada konsentrasi basal dan *adrenocorticotropin* maksimum (*ACTH*) dan *beta-endorphin (beta-EP)*. Sekelompok 23 perempuan muda terlatih berlari 3 kali seminggu selama 30 menit pada intensitas sesuai dengan ambang batas anaerobik masing-masing, yang berasal dari kurva kinerja laktat yang diperoleh dari pengujian *treadmill* sebelumnya. *ACTH* dan *beta-EP* diukur saat istirahat, serta 5 dan 30 menit setelah lengkap *treadmill spiroergometric progresif* berjalan, baik sebelum dan setelah program pelatihan ketahanan selama 8 minggu. Setelah pelatihan basal *beta-EP* tidak berubah, tetapi konsentrasi setelah latihan



diukur baik 5 ( $p < 0,05$ ) dan 30 menit ( $p < 0,05$ ) hasilnya kurang tinggi. Sebaliknya, konsentrasi peristirahatan ACTH meningkat secara signifikan; konsentrasi maksimum masing-masing kurang tinggi setelah 5 menit dan jauh lebih sedikit ditinggikan 30 menit setelah latihan ( $p < 0,05$ ). Korelasi positif ditemukan setelah latihan lengkap antara *beta-EP* dan *ACTH*, serta antara laktat maksimum dan *ACTH*. Pelatihan dikaitkan dengan perubahan signifikan dalam kecepatan berjalan maksimal ( $p < 0,01$ ), pengambilan oksigen maksimal ( $p < 0,01$ ) dan kecepatan berjalan di ambang anaerobik ( $p < 0,05$ ). Laktat maksimum dan tingkat tenaga yang dirasakan tetap tidak berubah, menunjukkan tingkat kelelahan yang sama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan ketahanan memodulasi respon hormonal dari *beta-EP* dan *ACTH* untuk beban kerja yang sebanding dengan intensitas tinggi. Setelah program pelatihan konsentrasi maksimum secara signifikan lebih rendah selama periode pemulihan. Kecenderungan untuk basal *ACTH* meningkat, dan dengan demikian peningkatan kortisol, mungkin menjadi faktor baru yang perlu dipertimbangkan dalam evaluasi pelatihan ketahanan.

*Imunoglobulin secretory A (s-IgA)* dalam air liur telah disarankan untuk memainkan peran penting dalam melindungi mukosa dari saluran pernapasan atas dan rongga mulut terhadap infeksi virus dan bakteri. Konsentrasi rendah *s-IgA* berhubungan dengan penyakit tertentu, seperti misalnya karies dan infeksi berulang dari saluran pernapasan bagian atas. Hal ini diketahui bahwa subyek skor tinggi pada skala neurotisisme dan kecemasan yang ditandai dengan rendah *s-IgA* tingkat dasar dari skor yang rendah dan dengan pengurangan lebih menonjol dari *s-IgA* dalam kondisi stres tertentu. Seperti ditunjukkan dalam banyak studi, relaksasi secara konsisten mengarah ke peningkatan yang sangat signifikan dalam konsentrasi *s-IgA* (Rohrmann S., ennigPJ., Netter., 2000: 19-23). Pertanyaan muncul apakah subyek yang tinggi dalam kecemasan melaporkan frekuensi yang lebih tinggi dari penyakit yang berhubungan dengan *s-IgA* daripada subyek berkecemasan rendah, apakah kelompok ini berbeda sehubungan dengan perubahan *s-IgA* setelah pelatihan relaksasi dan sehubungan dengan efek subyektif pada latihan relaksasi. Dua penelitian dilakukan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan ini (Rohrmann S., ennigPJ., Netter., 2000: 19-23). Dalam studi pertama 232 subyek (118 perempuan, 114 laki-laki) mengisi kuesioner kesehatan. Subyek





dengan kecemasan tinggi melaporkan penyakit signifikan lebih relevan dengan *s-IgA* seperti misalnya gingivitis daripada subyek dengan kecemasan rendah. Tidak ada korelasi yang ditemukan penyakit yang tidak relevan dengan *s-IgA*, seperti misalnya Infeksi saluran kemih. Dalam studi kedua 28 perempuan dan 28 laki-laki mengambil bagian dalam eksperimen pelatihan relaksasi. Sebelum dan sesudah 10 menit pelatihan relaksasi, air liur sampel oleh *salivettes* untuk penentuan *s-IgA*. Selanjutnya, subjek diminta untuk menilai efek dari pelatihan relaksasi dan untuk mengisi skala kecemasan sifat. Seperti yang ditunjukkan oleh korelasi, subyek kecemasan tinggi menunjukkan peningkatan secara signifikan lebih tinggi di *s-IgA* setelah relaksasi tapi pada saat yang sama merasa kurang santai daripada subyek kecemasan rendah. Studi ini menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi berulang dapat menyebabkan peningkatan kadar *s-IgA*, khususnya dalam dalam kecemasan tinggi, dan efektif untuk pengobatan penyakit yang berhubungan dengan kadar *s-IgA* rendah.

Sebuah studi menarik yang diterbitkan tahun 2006 dalam *Journal of Strength and Conditioning* (Patrick A. Ward, MS CSCS LMT., 2006: t.t.) menunjukkan bahwa masase menaikkan fungsi kekebalan tubuh. Setelah tes *wingate* pada siklus ergometer, 60-subyek diberi tes air liur untuk mengukur tingkat dasar dari kortisol saliva dan *immunoglobulin A (IgA)*. Subyek ditempatkan dalam kelompok plasebo (40-menit dari *sham* elektroterapi) dan kelompok 40 menit (kelompok eksperimen) diberi *full body massage*. Setelah setiap intervensi, subyek kemudian diberi tes air liur yang lain. Hasil penelitian menunjukkan perubahan kadar kortisol saliva antara plasebo dan kelompok masase. Meskipun mereka tidak signifikan, terdapat perubahan positif, dengan tingkat kortisol menurun pada kelompok masase. Selain itu, ada perubahan signifikan dalam *saliva immunoglobulin A (s-IgA)*. *Saliva IgA, immunoglobulin* yang ditemukan dalam tetes air liur selama latihan intensif. Kalau orang mengalami latihan berlebih (*over training*), ini selanjutnya akan menekan *immunoglobulin A*, menempatkan sistem kekebalan tubuh dalam keadaan terganggu dan berpotensi mengekspos atlet untuk sakit dan/atau infeksi. Masase berpotensi dapat membantu meningkatkan *Saliva IgA* setelah latihan intens atau kompetisi, sehingga masase memainkan peran penting





dalam pemulihan dan regenerasi atlet (Patrick A. Ward, MS CSCS LMT., 2006: t.t.).

Dalam *Journal of strength and conditioning research* (Arroyo-Morales M, Olea N, Ruíz C, del Castillo Jde D, Martínez M, Lorenzo C, Díaz-Rodríguez L., 2009: 638-44) mengemukakan efektivitas masase untuk pemulihan *postexercise* masih belum jelas, meskipun banyak penelitian tentang masalah ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh masase endokrin dan fungsi kekebalan tubuh relawan sehat dan aktif setelah latihan intensif. Tes *Wingate* setelah berulang-ulang, efek dari masase seluruh tubuh dan plasebo pada kortisol saliva, *IgA*, dan jumlah kadar protein dibandingkan dengan menggunakan desain antara kelompok. Enam puluh subyek sehat aktif (23 perempuan, 37 laki-laki) menjalani sesi protokol 2 olahraga minimal 2 minggu dan pada saat hari yang sama. Sesi pertama dibiasakan peserta dengan protokol. Pada sesi kedua, setelah pengukuran awal, subyek melakukan standar pemanasan diikuti oleh tiga tes *Wingate* 30 detik. Setelah pemulihan aktif, peserta secara acak dialokasikan untuk masase (40 menit *myofascial* induksi) dan kelompok plasebo (dengan elektroterapi palsu 40 menit). Sampel air liur yang diambil sebelum dan sesudah protokol latihan dan setelah selesai. Pada kedua kelompok, protokol latihan diinduksi peningkatan yang signifikan dalam kortisol ( $p < 0,001$ ), penurunan *saliva IgA (s-IgA)* ( $p < 0,001$ ), dan peningkatan jumlah protein ( $p = 0,01$ ) dalam air liur. Persamaan estimasi umum menunjukkan pengaruh yang signifikan masase di *s-IgA* tingkat ( $p = 0,05$ ), kecenderungan berpengaruh signifikan terhadap tingkat protein total saliva ( $p = 0,10$ ), dan tidak berpengaruh pada tingkat saliva aliran ( $p = 0,55$ ) atau kortisol saliva ( $p = 0,39$ ). *s-IgA* Tingkat sekresi lebih tinggi setelah intervensi pemulihan daripada pada awal antara perempuan dalam kelompok masase ( $p = 0,03$ ), tetapi mirip dengan di kalangan wanita pada kelompok plasebo ( $p = 0,29$ ). Masase dapat mendukung pemulihan dari puncak *imunosupresitransien* yang disebabkan oleh latihan pada wanita sehat dan aktif, nilai khusus antara sesi pelatihan intensitas tinggi atau kompetisi pada hari yang sama.

Tujuan dari penelitian Moreira, A, Arsati, F, de Oliveira Lima-Arsati, YB, de Freitas, CG, dan de Araújo, VC., (2011: 1932-1936) adalah untuk mengetahui respon dari *saliva immunoglobulin A (s-IgA)* dalam 10 tingkat atas



pemain futsal profesional Brasil setelah 2 pertandingan yang sangat kompetitif dipisahkan oleh 7 hari. *Saliva* tidak terstimulasi dikumpulkan selama 5 menit di sebelum dan sesudah pertandingan. *S-IgA* diukur oleh *immunosorbent assay enzim-linked* dan dinyatakan sebagai konsentrasi absolut (*s-IgAabs*) dan tingkat sekresi *IgA* (*s-IgArate*). Tingkat tenaga dan denyut jantung diukur digunakan untuk memantau intensitas latihan. Sebuah analisis 2 cara berbeda dengan tindakan berulang menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan antara pertandingan *s-IgAabs*, *s-IgArate*, dan laju aliran *saliva* ( $p > 0,05$ ). Namun, perbedaan waktu yang signifikan diamati untuk semua parameter tersebut. Singkatnya, peneliti menunjukkan bahwa pelatihan pertandingan kompetitif memicu penurunan kadar *s-IgA* pemain futsal tingkat atas, yang menunjukkan kenaikan dari kerentanan terhadap infeksi bermeditasi oleh stimulus pelatihan. Penurunan ini menunjukkan bahwa atlet yang pada peningkatan risiko mengembangkan infeksi saluran pernapasan atas, dan oleh karena itu, bisa jadi perlu untuk mengambil tindakan protektif untuk meminimalkan kontak dengan virus atau bahkan mengurangi beban latihan bagi para atlet.

Hasil penelitian terkini (Hidayati, Wisnu Barlianto, Siti Candra Windu Baktiyani., 2014: 512-516) bertujuan untuk mengetahui efek masase *endorphin* pada tingkat  $\beta$ -*endorphin* dan skor *EPDS* pada wanita dengan *postpartum blues*. Dua puluh wanita pasca melahirkan secara sukarela untuk penelitian. Kriteria inklusi adalah ibu dengan *postpartum blues* di hari ketiga dan *EPDS* skor  $> 9$ , sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu dengan riwayat depresi *pasca partum*. Pengukuran penanda beta *endorphin* dan skor *EPDS* dilakukan sebelum dan setelah perlakuan masase. Masase *endorphin* dilakukan oleh suaminya atau sesuai instruksi peneliti, 4 kali seminggu, sekali di pagi hari selama 20 menit termasuk lengan kanan, lengan kiri, leher, dan punggung bawah (masing-masing 5 menit). Hasilnya, masase *endorphin* secara signifikan meningkatkan tingkat beta *endorphin* dibandingkan dengan sebelum pengobatan ( $P < 0,05$ ). Tingkat *EPDS* signifikan berkurang setelah pengobatan dibandingkan sebelum pengobatan ( $P < 0,05$ ). Ada signifikan korelasi negatif antara tingkat beta *endorphin* dan skor *EPDS* ( $r = -0.517$ ;  $P < 0,05$ ). Kesimpulannya masase *endorphin* sebagai alternatif pengobatan yang



baik untuk meningkatkan tingkat beta endorfin dan penurunan skor EPDS antara ibu dengan *postpartum blues*.

## KESIMPULAN

1. Masase berpotensi dapat membantu meningkatkan *Saliva IgA* setelah latihan intens atau kompetisi, sehingga masase memainkan peran penting dalam pemulihan dan regenerasi atlet
2. Masase sebagai alternatif pengobatan yang baik untuk meningkatkan tingkat beta endorfin

## DAFTAR PUSTAKA

- Arroyo-Morales M, Olea N, Ruíz C, del Castillo Jde D, Martínez M, Lorenzo C, Díaz-Rodríguez L., (2009). Massage after exercise--responses of immunologic and endocrine markers: a randomized single-blind placebo-controlled study. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association* 23:2 2009 Mar pg 638-44.
- Best, T. M., Hunter, R., Wilcox, A., and Haq, F. (2008). Effectiveness of sports massage for Recovery of skeletal muscle from strenuous Exercise. *Clinical Journal of Sport Medicine* 18(5): 446.
- Cailliet, R., 1991. *Shoulder Pain*. Third ed. F.A. Davis Company, Philadelphia, pp. 176–186 (Pain series).
- Callaghan, M. J. (1993). The role of massage in the management of the athlete: a review. *British Medical Journal* 27(1): 28.
- Day, J. A., Mason, R. R., & Chesrown, S. E., (1987). Effect of massage on serum level of beta-endorphin and beta-lipotropin in healthy adults. *Journal of Orthopaedic & Physical Therapy* (1987), 67, 926-930.
- Effendi C, 2004. Efek Aktivitas Jasmani Terhadap HPA Aksis (*Effect of Exercise on the Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis*). Lab Ilmu Faal Fakultas Kedokteran Unair Surabaya. hlm. 2-7
- Fox. E. L., & Bowers, RW., Foss, ML. (1993). *The Physiological Basis For Latihan And Sport*. USA: Brown and Bench Mark Publisher, hlm, :232-233, 346, :418, 684
- Goats, G.C. (1994). Massage--the scientific basis of an ancient art: Part 1. The techniques. *British Journal of Sports Medicine* 28(3): 149.
- Groer M, Mozingo J, Droppleman P, Davis M, Jolly ML, Boynton M, Davis K, Kay S., (1994). Measures of salivary secretory immunoglobulin A and state



- anxiety after a nursing back rub. *Journal: Appl Nurs Res.* 1994 Feb; 7(1):2-6.
- Heitkamp HC, Schulz H, Röcker K, Dickhuth HH., (1998 ). Endurance training in females: changes in beta-endorphin and ACTH. *International journal of sports medicine*19:4 1998 May pg 260-4.
- Hidayati, Wisnu Barlianto, Siti Candra Windu Baktiyani., (2014). Postpartum Depresyonlu Kadınlarda endorfin Masajının Edinburg Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği (EPDS) telah  $\beta$ -endorfin Seviyesi Üzerine Etkileri. *Cukurova Medical Journal* 2014; 39 (3): 512-516.
- McDowell SL, Chaloa K, Housh TJ, Tharp GD, Johnson GO., (1991). The effect of exercise intensity and duration on salivary immunoglobulin A. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology* 63:2 1991 pg 108-11.
- McDowell SL, Hughes RA, Hughes RJ, Housh TJ, Johnson GO., (1992). The effect of exercise training on salivary immunoglobulin A and cortisol responses to aximal exercise. *International journal of sports medicine*13:8 1992 Nov pg 77-80.
- Moreira, A, Arsati, F, de Oliveira Lima-Arsati, YB, de Freitas, CG, and de Araújo, VC., (2011). Salivary Immunoglobulin A Responses in Professional Top-Level Futsal Players. *Journal of Strength & Conditioning Research*: July 2011 - Volume 25 - Issue 7 - pp 1932-1936.
- Nehlsen C, Nieman DC, balk Llamberton AJ, 1991. The effect of Moderate Exercise Training on Immune Response. *Med. Sci. Sports Exerc.* 23:152-157.
- Patrick Ward, MS CSCS LMT., (2006). *Strength & Conditioning, Massage Therapy: Rest, Recover, Regenerate Part 5: Massage.* Copyright © 2006-2015 Optimum Sports Performance LLC.
- Priyonoadi, B. (2008). *Sports Masase.* Yogyakarta: FIK UNY.
- Rohrmann S., EnnigPJ..Netter.,(2000)TraitAnxiety–PossibleConsequencesforHealth. *German J Psychiatry* 2000; 3[3] 19-23.
- Targan S, Britvan L and Dorey F, 1981. Activation of Human NKCC by Moderate Exercise: Increases Frequency of NK cells with Enhanced Capability of Effector-Target Lytic Interactions. *Clinical Experimental Immunology.* 45: 352-360
- Tappan, F.M., 1988. *Healing Massage Techniques: Holistic, Classic and Emerging Methods,* 2nd ed. Appleton and Lans, Connecticut.
- Tortora, G.J. and Grabowski, S.R. (1996). *Principles of Anatomy and Physiology,* 8th Ed., Harper Collins, New York.
- Tritton, B. (1993). *Massage and Myotherapy,* TAFE Publications, Abbotsford Vic.



## **PENGEMBANGAN SUBAK TUBING SEBAGAI SALAH SATU SISTEM PENANGGULANGAN ALIH FUNGSI LAHAN BASAH DI ERA GLOBAL**

Oleh:

I Wayan Muliarta

Universitas Pendidikan Ganesha  
email: muliarta\_iwayan@yahoo.com

### **ABSTRAK**

Bali di kenal memiliki sistem irigasi sosio agraris religius untuk para pengelola lahan pertanian di Bali yang di sebut dengan subak. Subak merupakan mata rantai kesuburan pertanian di Bali yang perlu diselamatkan keberadaannya. Ditengah gencarnya alih fungsi lahan basah Bali menjadi bangunan perumahan, villa, hotel, restoran, golf dll untuk menunjang eksistensi dunia pariwisata. Kelak keberadaan subak hanya akan menjadi istilah keren warisan budaya masyarakat yang digembar gemborkan unik dan moderen namun tanpa lahan pertanian. Bila subak tidak segera diberdayakan keberadaannya menjadi salah satu wahana olahraga pariwisata jelas subak tinggal menjadi istilah keren yang usang dan punah.

Tubing merupakan olahraga rekreasi baru yang belum banyak berkembang di Bali. Kegiatan tubing akan menjadi menyenangkan dan mempesona apabila di dukung oleh tempat kegiatan yang asri, indah dan unik untuk dinikmati. Olahraga tubing biasanya dilakukan di daerah sungai, danau dan pantai. Bali diketahui masyarakat internasional sebagai pulau sorga dunia. Istilah tersebut bukanlah tanpa alasan sebab Bali memang memiliki tempat-tempat indah dan unik di seluruh penjurunya. Salah satu tempat yang selama ini belum dilirik dan diperhatikan adalah wilayah subak. Subak tubing ialah tubing yang dimainkan di daerah aliran air subak yang memiliki panorama indah, bendungan irigasi, gua, jeram tinggi, jembatan air dan areal persawahan, perkebunan dan agrowisata yang menarik.

Disimpulkan bahwa dengan dioptimalkannya keberadaan subak menjadi wahana tubing menerapkan manajemen modern pada organisasi subak. Membuat produk-produk wisata subak yang di kelola subak seperti subak tubing dan olahraga wisata lainnya seperti tracking, cycling, hiking, outboard, agrowisata, agrobisnis dan riset. Menerapkan peraturan pemerintah dan hukum adat Bali.

Kata Kunci: Subak, Tubing, Alih Fungsi Lahan, Era Global

### **PENDAHULUAN**

Di era global ini arus globalisasi di Bali sungguh tak terbendung lagi. Diakuinya Bali sebagai tujuan wisata internasional membuat Bali harus siap



dengan berbagai hiruk pikuk tuntutan zaman modern dan melinia baru. Mulai dari moderenisasi budaya sampai ke pada moderenisasi dataran Bali sudah tidak terelakkan lagi. Pembangunan tol laut, explorasi alam untuk sarana prasaran wisata sampai rencana pemerintah untuk mereklamasi teluk Benoa adalah bukti nyata terjadinya arus globalisasi yang masif di Bali.

Sumber daya alam yang memlimpah memang kerap kali memanjakan manusia yang hidup di dalamnya. Bila sumber daya manusianya tidak dibekali dengan pemahaman dan prilaku yang tepat terhadap lingkungan, keberadaan manusia justru menjadi musibah untuk alam itu sendiri. Menjaga keberlangsungan ekosistem alam adalah menjadi tanggungjawab bersama manusia sebagai makhluk sosial. Masalah lingkungan adalah masalah klasik di negeri ini. Upaya-upaya dari LSM, pemerhati, pecinta lingkungan atau alam dan dinas terkait yang selalu menyuarakan dan menggelar aksi hidup hijau, sadar lingkungan, peduli alam, hidup sehat, bebas dari sampah, alih fungsi lahan yang tak terkendali rasanya tak kunjung berujung. Bencana dimana-manapun akhirnya tidak terhindarkan. Mulai dari polusi, kumuh, banjir, penyakit, longsor dan abrasi adalah sederetan kejadian tetap yang tak kenal musim dimana sampai saat ini belum ada jalan keluarnya. Melalui olahraga tubing masyarakat diupayakan sadar akan perannya sebagai kelompok manusia yang peduli terhadap lingkungan, Muliarta 2013.

Penyebab terjadinya masalah lingkungan hidup adalah adanya kegiatan masyarakat seperti alih fungsi lahan yang tidak terkendali, pembuangan limbah pabrik, sampah dari rumah tangga, sampah industri, penebangan pohon dan kebakaran hutan yang dapat menimbulkan pencemaran terhadap sungai, danau, laut, tanah, hutan sehingga banyak flora dan fauna yang punah Gunadarma, 2010.

Wilayah subak adalah bagian dari alam yang tidak terpisahkan di dalamannya. Kejegan subak tergantung dari pada keadaan alam dan sumber daya manusia. Manusia sebagai pengerak sistem subak memiliki andil yang kuat dalam pengelolaan dan pemanfaatan alam. Sungai atau sumber mata air lainnya menjadi perhatian utama subak di Bali. Subak sebagai lembaga yang berwatak sosio-kultural memiliki kekuatan dan kearifan, yakni fleksibel dan mampu menyerap teknologi pertanian maupun menyerap kebudayaan yang berkembang pada masyarakat sekitarnya. Dengan demikian, setiap kegiatan dalam subak





selalu mencerminkan keseimbangan hubungan yang harmonis dan serasi sesama manusia, manusia dengan lingkungan dan manusia dengan Tuhan Yang Maha Esa yaitu Tri Hita Karana.

Bali mempunyai potensi besar dalam bidang pertanian, hal itu dilihat dari posisi geografis dengan empat danau besar yang mampu memberikan pembagian air secara merata. Tiga buah danau yang meliputi Danau Beratan, Buyan, dan Tamblingan berfungsi sebagai sumber air bagi Bali utara, tengah, barat, dan selatan. Sementara Danau Batur di Bangli sebagai sumber air di Bali timur. Windia 2015 mengingatkan, semua itu kini sudah tidak lagi dapat dilayani dan dipenuhi oleh alam Bali. Alam Bali sudah rusak berat, ditandai dengan kemacetan lalu lintas di mana-mana, intrusi air laut, banjir, tindak pidana dan danau terkontaminasi.

Perkembangan teknologi yang sangat pesat menyebabkan sistem pertanian di Bali berubah dari sistem tradisional ke sistem pertanian konvensional, sekaligus tanah yang tadinya subur berubah menjadi tidak subur karena banyak keanekaragaman hayati yang hilang. Tanaman jeruk yang tadinya menjadi tumpuan hidup masyarakat tidak lagi bisa berkembang, dan mangga yang tadinya manis berubah menjadi lebih masam. Oleh sebab itu, pengembangan pertanian organik yang dirintis Pemerintah Provinsi Bali akan mampu mendukung upaya mengembalikan kesuburan tanah, sekaligus pelestarian alam dan seni budaya, terutama yang terkandung dalam subak. Pembangunan kepariwisataan merupakan pembangunan yang terus menerus dan berkelanjutan. Kemampuan untuk membaca perkembangan pasar global sangat diperlukan dalam pengembangan pariwisata, sehingga mampu memprediksi dan mengantisipasi perkembangan pesaing. Kemampuan pemasaran yang kuat, manajemen yang bagus sertakondisi keamanan meningkat akan sangat membantu dalam mengembangkan pariwisata.

Olahraga tubing memiliki berbagai bentuk produk dan keunikan yang belum banyak dikenal dan menginspirasi banyak orang untuk peduli terhadap lingkungan. Olahraga tubing merupakan olahraga air yang unik dimana pelaksanaannya menggunakan tube dari ban dalam bekas mobil puso sebagai sarana dan perairan sebagai prasarana. Olahraga tubing dapat dilaksanakan diberbagai karakter sungai, danau dan pantai yang menarik dan unik untuk





dijadikan tempat *tubing* yang bisa dijadikan ajang peduli terhadap lingkungan, Muliarta 2013.

Tubing yang bergerak sendiri atau *free floating*, biasanya *tubing* dimainkan di aliran sungai. Sungai yang digunakan adalah sungai yang tidak terlalu lebar layaknya kegiatan Arung Jeram (Pasha Ernowo-Okezone, 2011). Aliran air subak sangat tepat untuk kegiatan tubing. *Tubing* sungai atau yang dikenal pula dengan *body rafting* merupakan variasi dari olahraga *rafting* yang sangat menantang. Sama halnya dengan *rafting*, *tubing* juga dilakukan disungai dengan mengarungi arus sungai, hanya saja olahraga ini dilakukan sendiri dengan ban bagian dalam truk FUSO yang dimodifikasi, tetapi seiring jaman olahraga *tubing* sekarang bisa dilakukan oleh 2 orang dengan memakai 1 *tube*. Hampir semua kegiatan di alam terbuka memiliki resiko, karena *tubing* adalah menggunakan sungai sebagai sarana, namun jika pemain mengikuti peraturan yang ada maka permainan *tubing* bisa menjadi kegiatan yang menyenangkan hingga bentuk petualangan yang sangat menantang saat melakukan *tubing* (Wai Kong, 2011).

Selain sehat secara fisik, mental yang baik terbukti lebih mampu dalam mengendalikan *tubing* dan meminimalkan bahaya atau resiko yang datang dari diri sendiri. Seperti juga pada jenis-jenis kegiatan di alam terbuka yang lain, selalu ada bahaya *obyektif*, yaitu dari alam atau tempat kegiatan. *Tubing* tepat dimainkan pada aliran badan sungai tidak terlalu lebar namun dangkal, seperti di sungai Ayung Bali, Olahraga ini memiliki andil yang sangat besar dalam perannya sebagai olahraga yang peduli terhadap alam karena dilakukan dengan menggunakan barang bekas dan membutuhkan kondisi perairan yang asri dan indah. Olahraga tubing tidak akan dapat terlaksana dengan baik apabila perairannya rusak, tidak menarik, berlimbah, kumuh, keruh, bau, banyak sampah dan banjir, Muliarta, 2012.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dipandang penting untuk mengkaji lebih mendalam tentang pengembangan subak tubing sebagai salah satu sistem penanggulangan alih fungsi lahan basah di era global.

Terkait dengan uraian latar belakang diatas maka permasalahan yang ada dibatasi pada bagaimana pengembangan subak tubing sebagai salah satu sistem penanggulangan alih fungsi lahan basah di era global ?



Tujuan penulisan makalah ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengembangan subak tubing sebagai salah satu sistem penanggulangan alih fungsi lahan basah di era global.

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam penulisan ini adalah untuk memberikan wawasan, pemahaman tentang bagaimana pengembangan subak tubing sebagai salah satu sistem penanggulangan alih fungsi lahan basah di era global.

## **PEMBAHASAN**

### **Lingkungan Hidup dan Sumber Daya Alam Bali**

Pengertian lingkungan hidup adalah semua benda, daya dan kondisi yang terdapat dalam suatu tempat atau ruang tempat manusia atau makhluk hidup berada dan dapat mempengaruhi hidupnya. Istilah lingkungan hidup, dalam bahasa Inggris disebut dengan environment, dalam bahasa Belanda disebut dengan milieu atau dalam bahasa Perancis disebut dengan l'environnement. Dalam kamus lingkungan hidup yang disusun Michael Allaby, lingkungan hidup itu diartikan sebagai: the physical, chemical and biotic condition surrounding and organism. S.J. Mc Naughton dan Larry L. Wolf mengartikannya dengan semua faktor eksternal yang bersifat biologis dan fisika yang langsung mempengaruhi kehidupan, pertumbuhan, perkembangan dan reproduksi organism Prof. Dr. Ir. Otto Soemarwoto, mendefinisikannya sebagai berikut: Lingkungan adalah jumlah semua benda dan kondisi yang ada dalam ruang yang di tempati yang mempengaruhi kehidupan.

Muliarta 2013, menjelaskan setiap pembangunan perlu mengkaji komponen yang meliputi komponen biotik, abiotik dan kultur yaitu sebagai berikut:

- a. Pembangunan berwawasan lingkungan, merupakan pengelolaan sumber daya sebaik mungkin dengan pembangunan yang berkesinambungan serta peningkatan terhadap mutu hidup masyarakat. Sasaran pembangunan yaitu untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Kegiatan pembangunan dapat menimbulkan pengaruh yang cukup besar terhadap lingkungan. Kegiatan tersebut dapat bersifat secara alamiah, kimia maupun secara fisik.
- b. Kualitas lingkungan hidup, yaitu dengan memperhatikan kondisi lingkungan hidup sekitar yang berhubungan dengan mutu hidup. Kualitas hidup dapat



ditentukan oleh tiga komponen utama yaitu terpenuhinya kebutuhan untuk kelangsungan hidup hayati, terpenuhinya kebutuhan untuk kelangsungan hidup manusiawi dan terpenuhinya kebebasan untuk memilih. Lingkungan harus dijaga agar dapat mendukung terhadap kualitas berupa tingkat hidup masyarakat yang lebih tinggi. Lingkungan mempunyai kemampuan untuk menghasilkan sumber daya serta mengurangi zat pencemaran dan ketegangan sosial terbatas. Batas kemampuan itu disebut daya dukung. Dalam Undang-Undang Lingkungan Hidup, daya dukung lingkungan ialah kemampuan suatu lingkungan untuk mendukung peri kehidupan manusia dan makhluk hidup lainnya.

- c. Keterbatasan ekologi dalam pembangunan, biologi lingkungan atau yang biasa dikenal dengan ekologi adalah bagian dari ilmu pengetahuan yang mempunyai hubungan erat dengan lingkungan. Hubungan antara makhluk hidup dengan lingkungannya sangat terbatas terhadap lingkungan yang bersangkutan, hubungan inilah yang disebut dengan keterbatasan ekologi. Dalam keterbatasan ekologi terjadi degradasi ekosistem yang disebabkan oleh dua hal yaitu peristiwa alami dan kegiatan manusia. Secara alami merupakan peristiwa yang terjadi bukan karena disebabkan oleh perilaku manusia. Sedangkan yang disebabkan oleh kegiatan manusia yaitu degradasi ekosistem yang dapat terjadi diberbagai bidang meliputi bidang pertanian, pertambangan, kehutanan, konstruksi jalan raya, pengembangan sumber daya air dan adanya urbanisasi.

### **Era Global dan Pertanian**

Era global adalah suatu masa yang mengalami perluasan informasi, tempat, budaya, gaya hidup menyeluruh keseluruh pelosok dunia dari hal kecil sampai ke hal yang lebih besar. Dari penggunaan bolpoin untuk menulis sampai komunikasi langsung dari belahan dunia lain dalam waktu yang singkat. Kemampuan berintraksi langsung dengan video call, skype, berbasis internet telah menjadi ciri sebagai kegiatan yang mengglobal. Begitu pula dengan kegiatan-kegiatan olahraga. Windia 2015 mengkhawatirkan, alih fungsi lahan pertanian di Bali yang terus berlanjut tanpa upaya mengendalikan yang tuntas akan menimbulkan banyak masalah. Bagaimana jadinya wajah alam Pulau Bali, kalau



semua petani mengalihfungsikan lahan sawahnya, lalu di lahan itu dibangun berbagai bangunan beton.

### **Subak, Taradisi, dan Falsahaf Hidup**

Subak merupakan suatu warisan budaya Bali yang berupa suatu sistem irigasi yang mengatur pembagian pengelolaan airnya yang berdasarkan pada pola-pikir harmoni dan kebersamaan yang berlandaskan pada aturan-aturan formal dan nilai-nilai agama. Pengelolaan sistem irigasi konvensional cenderung hanya berdasarkan pada konsep-konsep efisiensi berdasarkan aturan-aturan formal, dengan pola pikir ekonomik. Sementara itu, konsep-konsep efektivitas, nilai-nilai religi, dan pengelolaan sistem irigasi yang berlandaskan harmoni dan kebersamaan, ditata secara baik dan fleksibel pada sistem subak di Bali, (Fendy Sutrisna, 2011).

Sejarah didirikannya organisasi subak beberapa ribu tahun yang lalu karena lingkungan topografi dan kondisi sungai-sungai di Bali yang curam. Hal ini menyebabkan sumber air pada suatu kompleks persawahan petani umumnya cukup jauh dan terbatas. Untuk dapat menyalurkan air ke sebuah kompleks persawahan, mereka harus membuat terowongan menembus bukit cadas. Kondisi inilah yang menginspirasi para petani Bali menghimpun diri dan membentuk organisasi Subak.

### **Fungsi Subak**

Untuk memperoleh penggunaan air yang optimal dan merata, air yang berlebihan dapat dibuang melalui saluran drainasi yang tersedia pada setiap kompleks sawah milik petani. Sementara itu, untuk mengatasi masalah kekurangan air yang tidak terduga, petani melakukannya dengan cara-cara seperti:

- a. Saling pinjam meminjam air irigasi antar anggota subak dalam satu subak, atau antar subak yang sistemnya terkait.
- b. Melakukan sistem pelampias, yakni kebijakan untuk memberikan tambahan air untuk lahan sawah yang berada lebih di hilir. Jumlah tambahan air ditentukan dengan kesepakatan bersama.
- c. Melakukan sistem pengurangan porsi air yang harus diberikan pada suatu kompleks sawah milik petani tertentu, bila sawah tersebut telah mendapatkan tirsan air dari suatu kawasan tertentu di sekitarnya.



- d. Jika debit air irigasi sedang kecil, petani anggota subak tidak dibolehkan ke sawah pada malam hari, pengaturan air diserahkan kepada pengurus Subak.
- e. Dalam pengelolaan Irigasi Subak, masyarakat Bali mengusung konsep Tri Hita Karana (THK) yang memiliki Hubungan timbale balik antara Parahyangan yakni Hubungan yang harmonis antara anggota atau karma subak dengan Tuhan Yang Maha Esa, Pawongan Hubungan yang harmonis antara anggota Subaknya dimana yang disebut dengan Krama Subak, Palemahan : Hubungan yang harmonis antara anggota Subak dengan lingkungan atau wilayah irigasi subaknya.

### **Permasalahan Masa Kini Sistem Subak Dan Pengaruh Ekonomi**

Penelitian yang dilakukan Sigit Supadmo Arif, dkk. terhadap sistem subak di Bali menunjukkan bahwa faktor ekonomi sangat mempengaruhi perubahan-perubahan yang terjadi pada lembaga tersebut. Oleh karenanya, antisipasi yang harus dilakukan untuk mampu melestarikan sistem subak di Bali adalah dengan melakukan pendekatan-pendekatan ekonomi. Misalnya, pertama, memperkuat lembaga ekonomi seperti koperasi tani, lembaga perkreditan subak, dan lain-lain yang ada pada sistem subak. Langkah kedua adalah dengan meringankan beban ekonomi anggota subak. Langkah ketiga adalah dengan berusaha meningkatkan semangat kerja para pekaseh untuk mengurus pengelolaan sistem irigasi. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan honorarium bagi para pekaseh. Dalam kaitan dengan permasalahan ekonomi ini, tentu saja kemauan politik dan uluran tangan dari pihak Pemprop Bali sangat penting dalam menjaga keberlangsungan sistem subak di Bali. Sejarah subak di Bali pada masa kerajaan terdahulu terlihat jelas peranan raja-raja sangat berpengaruh dalam perkembangan dan keberlangsungan subak untuk meningkatkan kesejahteraan rakyatnya.

### **Kelemahan dan Keunggulan Subak Bali**

Kelemahan paling menonjol dari sistem irigasi tradisional subak adalah ketidakmampuannya untuk membendung pengaruh luar yang menggerogoti artefaknya, yang terwujud dalam bentuk alih fungsi lahan, sehingga eksistensi sistem irigasi tradisional termasuk didalamnya sistem subak di Bali menjadi terseok-seok.



Beberapa tahun yang lalu, revolusi hijau telah menyebabkan perubahan pada sistem irigasi tradisional, dengan adanya varietas padi yang baru dan metode yang baru, para petani harus menanam padi sesering mungkin, dengan mengabaikan kebutuhan petani lainnya. Metode yang baru pada revolusi hijau ini pada awalnya menghasilkan hasil panen yang melimpah, tetapi kemudian diikuti dengan kendala-kendala seperti kekurangan air, hama dan polusi akibat pestisida baik di tanah maupun di air.

Subak memiliki karakteristik unik apabila dibandingkan dengan sistem tradisional lainnya, yaitu selalu memiliki pura yang dinamakan *Pura Uluncarik* atau *Pura Bedugul* yang khusus dibangun oleh para petani untuk memuja Tuhan. Keberadaan pura-pura ini sebagai ungkapan rasa syukur dan terimakasih para petani yang ditujukan untuk memuja Dewi Sri sebagai manifestasi Tuhan YME sebagai dewi kemakmuran dan kesuburan. Dengan selalu mengutamakan pola-pikir harmoni dan kebersamaan yang berlandaskan pada aturan-aturan formal dan nilai-nilai agama diharapkan sistem irigasi tradisional subak ini dapat membendung pengaruh luar untuk menjaga eksistensinya di masa yang akan datang.

Memberdayakan areal subak yang potensial menjadi wahana olahraga rekreasi seperti outbound, tracking, hiking, cycling, agrowisata, agroriset, tubing dll. Akan membuat subak menjadi tempat yang eksis dan layak untuk dijaga dan dirawat keberlangsungannya.

## **Olahraga Tubing**

### **Sejarah Tubing**

*Tubing* yang secara harafiah artinya tabung (*tube*) adalah kegiatan rekreasi menaiki tabung bundar yang dilaksanakan diatas aliran air sungai. *Tubing* yang berkembang di Amerika juga dikenal dengan sebutan *Toobing* dan pelakunya disebut *Tubers* (Pasha Ernowo – Okezone 2011). Berawal dari munculnya kebosanan seorang pemandu *rafting* di Amerika. Akhirnya diapun melakukan olahraga air dengan menggunakan ban dalam FUSO yang telah dimodifikasi, di tengah-tengahnya dilengkapi dengan tali pengaman untuk pegangan dan dudukan untuk pinggul. Orang tersebut ingin mengarungi sungai dengan cara yang lebih menarik, lebih menantang. Orang yang sudah sangat akrab dengan karakter sungai itu memakai jaket pelampung,



helm, sepatu pada dirinya sebagai pengaman saat melakukan olahraga *tubing*, lalu mulai mengarungi sungai dengan air yang tenang atau tidak terlalu deras sambil melihat pemandangan yang di lewati selama melakukan *tubing*.

Tak lama berselang, orang-orang Amerika pencetus *tubing* ini mengganti *tube* yang awalnya ban FUSO sekedar diikat dengan karet menjadi lebih baik, bentuknya pun terus dikembangkan, hingga mencapai bentuk dasar ban sungai yang dikenal sekarang. Kini *tubing* sudah menyebar luas di Amerika dan Indonesia. Seiring berjalannya waktu perkembangannya sangat pesat.

Salah satu tokoh *tubing* modern menjelaskan, sebenarnya sudah ada sejak dulu, siapa pun yang masuk ke sungai dengan alat pengapung apa pun dia tidak akan bisa tenggelam. Misalnya ada kelompok-kelompok manusia yang memanfaatkan ban mobil dan batangan pohon yang dirakit sebagai alat transportasi dan sampai sekarang pun kegiatan semacam itu tetap ada seperti anak-anak usia SD dengan santai bermain di sungai hanya dengan ban dalam mobil. Seolah jaman prasejarah masih berlangsung sampai sekarang, Muliarta 2012.

### **Perkembangan Olahraga *Tubing***

*Tubing* adalah olahraga air yang cukup menantang dan menyenangkan. Olahraga *tubing* di Indonesia ternyata dikagumi dunia. Dicoba berbagai *manuver* ternyata *tubing* juga lebih stabil. *Tubing* tepat untuk santai dan hiburan. Wisatawan juga bisa menggunakan tangan ataupun kaki untuk mengatur (gerakan, mengontrol *tube*, dan menghindari halangan) dan santai dengan mengikuti arus sungai agar *inner tube* yang di gunakan tetap berjalan mengarungi sungai. Bahkan bagi yang tidak terlalu bisa berenang tidak perlu khawatir, karena melakukan *tubing* di sungai tidaklah harus pintar berenang karena wisatawan hanyalah cukup dengan meletakkan badan di *inner tube* dan menjaga kesetabilan di atas di air, Muliarta, 2012.

Perkembangan awal *tubing* di tanah air mungkin agak terlambat, rasanya bukan hanya soal harga, walaupun harga *tubing* di luar negeri rata-rata jutaan kalau dirupiahkan. Mungkin yang lebih berperan adalah lambatnya arus informasi. Kondisi ini tidak lepas dari kelompok masyarakat sadar wisata Desa Pacarejo, Kecamatan Semanu, Gunung Kidul menjadi satu-satunya wisata





*cavetubing* di Indonesia. *Cave Tubing* Kalisuci ini menempati urutan ketiga di dunia setelah *Cave Tubing* di Amerika Tengah, dan New Zealand.

Perhatian anak-anak muda di Yogyakarta, sekelompok penggemar olahraga *tubing* lainnya secara bersama-sama mencetuskan untuk memelopori *tubing* di Indonesia dan mengadakan latihan bersama mengarungi sungai dengan menggunakan *inner tube* yang telah dimodifikasi dan didesain khusus sesuai karakter tubuh orang untuk mengarungi Sungai Kalisuci dan sejak saat itu latihan-latihan dan sosialisasi semakin diintensifkan di beberapa sungai di tanah air. Dalam perkembangan selanjutnya para pegiat olahraga *tubing* yang semakin meluas ini menganggap perlunya sebuah organisasi yang dapat memayungi olahraga ini, agar di kemudian hari terdapat keseragaman dalam aturan maupun prosedur yang dapat dijadikan pegangan bersama.

### **Sarana Tubing**

Berikut ini merupakan alat-alat yang dibutuhkan dalam olahraga *tubing* agar memperoleh manfaat yang maksimal (Muliarta, 2013); (a) Ban Tube, (b) Pelampung, (c) Helm Sungai, (d) Pelindung Lutut, Siku, Tangan dan Tulang Kering, (e) Sepatu boat, (f) Weitsut.

Beberapa perlengkapan lain yang dapat meningkatkan kenikmatan dalam bermain *tubing* disungai yaitu memasukkan pakaian selam ke dalam daftar ini, karena bisa membantu menghindari lecet jika mengarungi bagian sungai yang berbatu dan pakaian selam juga bisa untuk menjaga kondisi tubuh tetap stabil agar badan tidak terlalu cepat dingin karena terlalu lama berada di air, walaupun sedikit menghambat gerakan. Bagi yang berkacamata, dapat memakai kacamata dengan mengisi pemegangan kaca yang terbuat dari karet agar kacamata tidak jatuh ataupun terlepas saat melakukan *tubing*.

### **Prasarana Tubing**

Prasarana yang digunakan untuk *tubing* adalah sungai, danau dan pantai. Sungai merupakan faktor yang paling utama untuk dapat terlaksananya aktivitas *tubing*. Tanpa adanya sungai yang membentang bukan mustahil tidak akan kedengaran canda tawa, canda wisatawan yang sedang menelusuri sungai yang sangat bagus dan sangat menantang. Buih-buih yang timbul akibat adanya pinggiran-pinggiran sungai dan batu-batu penghalang dalam aktivitas bukanlah



merupakan suatu hal yang mudah dilupakan bagi tamu-tamu yang sudah pernah merasakannya. Sungai yang tepat untuk *tubing* yaitu sungai yang berarus tenang tidak terlalu deras dan air sungai yang tidak terlalu dalam, Muliarta, 2012.

*Tubing* tepat untuk dilakukan di dalam sungai yang tenang dan memiliki kesulitan tingkat bawah dimana tipe sungai yang seperti ini memiliki arus yang bagus, riam yang tidak terlalu juram dan banyak bebatuan untuk dihindari, hal ini akan menambah keasyikan tersendiri bagi para wisatawan yang menyukai tantangan saat melakukan *tubing*. Sehingga pengarungan sungai dengan *tubing* akan lebih menyenangkan dan menantang. Kedalaman dasar sungai yang tidak terlalu dalam juga menjadi pertimbangan untuk memilih sungai yang tepat untuk olahraga *tubing*, dengan kedalaman berkisar antara 0,5 meter. Hal ini dimaksudkan agar wisatawan yang mengontrol ban saat terjatuh dapat kembali menaiki ban *tubing* untuk melanjutkan petualangan dan terhindari dari bebatuan dalam sungai.

Sungai-sungai tidak selalu cocok dimasukkan kedalam 1 kategori dalam 1 lokasi, atau penafsiran secara pribadi yang nantinya akan dapat menimbulkan kesalah pahaman. Kesulitan sungai dapat berubah setiap tahunnya sesuai dengan naik turunnya tingkatan sungai, perubahan yang terjadi secara alami, pohon-pohon yang tumbang, atau karena cuaca yang buruk (PT. Sari Profit, 2010:12).

### **Pengembangan Subak Tubing**

Menurut Suwanto (2004), pengembangan pariwisata yang dilihat dari kebijaksanaan dalam pengembangan wisata alam, dari segi ekonomi pariwisata alam akan dapat menciptakan lapangan pekerjaan. Mengembangkan pariwisata alam membutuhkan *investasi* yang *relatif* lebih besar untuk pembangunan sarana dan prasarannya. Untuk itu diperlukan *evaluasi* yang teliti terhadap kegiatan pariwisata alam tersebut.

Fungsi manajemen adalah elemen-elemen dasar yang akan selalu ada dan melekat di dalam proses manajemen yang akan dijadikan acuan oleh manajer dalam melaksanakan kegiatan untuk mencapai tujuan. Fungsi manajemen pada umumnya ada empat (4) fungsi manajemen yang banyak dikenal masyarakat yaitu fungsi perencanaan (*planning*), fungsi pengorganisasian (*organizing*), fungsi pengarahan (*directing*) dan fungsi



pengendalian (*controlling*). Untuk fungsi pengorganisasian terdapat pula fungsi staffing (pembentukan staf). Para manajer dalam organisasi perusahaan bisnis diharapkan mampu menguasai semua fungsi manajemen yang ada untuk mendapatkan hasil manajemen yang maksimal.

Jadi pengembangan subak tubing dapat dilakukan dengan menerapkan manajemen moderen pada organisasi subak. Yaitu melalui perencanaan produk subak tubing, melakukan pemasaran subak tubing, menjual atau melaksanakan subak tubing, pengawasan terhadap pelaksanaan produk subak tubing dan evaluasi pelaksanaan subak tubing.

### **Peran Subak dalam Pengendali Alih Fungsi Lahan**

Di masyarakat ada dua aliran tentang pengelolaan sumber daya alam, termasuk sumber daya air yaitu sebagai berikut:

- a. Aliran ekosentrik, yaitu yang lebih bertitikberat pada kelestarian sumber daya alam, tanpa peduli kepada kebutuhan hidup manusia.
- b. Aliran antroposentrik, yaitu yang lebih bertitikberat pada kebutuhan hidup manusia, yang kalau tidak diatur dapat menjurus ke perusakan sumber daya alam

Alih fungsi lahan pertanian untuk tujuan non-pertanian merupakan proses yang tidak terhindarkan. Hal ini disebabkan karena adanya ledakan jumlah penduduk yang menuntut pertambahan pemukiman, transportasi, pembangunan industri dan berbagai prasarana fisik untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia modern yang semuanya itu niscaya membutuhkan tanah. Misalnya di Jawa dan Bali, selama periode 1981- 1986 luas lahan sawah yang telah beralih fungsi mencapai 224.184 ha dengan rata-rata 37.364 ha / tahun. Dari sawah seluas 224.184 ha itu 55,77% masih dipergunakan sebagai lahan pertanian sedangkan sisanya sebanyak 44,23 % dialih-fungsikan ke non-pertanian (Nasoetion dan Winoto, 1996).

Hasil penelitian JICA seperti dikutip oleh Kurnia, dkk (1996) menunjukkan bahwa mulai tahun 1991 sampai tahun 2020 diperkirakan konversi lahan beririgasi di seluruh Indonesia akan mencapai 807.500 ha (untuk Jawa sekitar 680.000 ha; Bali 30.000 ha; Sumatera 62.500 ha dan Sulawesi 35.000ha). Khusus untuk Bali, dalam beberapa tahun belakangan ini areal persawahan yang telah beralih fungsi diperkirakan mencapai 1.000 ha per tahun. Penciutan lahan



sawah ini sungguh pesat, lebih-lebih di sekitar kota karena dipicu oleh harga tanah yang meroket, sehingga pemilik sawah tergoda untuk menjual sawahnya. Sampai tahun 1999 pencetakan sawah baru dan alih fungsi lahan berjalan bersamaan. Secara agregat pencetakan sawah baru justru menambah luas lahan sawah sekitar 1,6 juta ha. Lahan sawah bukaan baru belum dimanfaatkan, karena tanah bereaksi masam dan kurang subur, lokasi terpencil (penduduk jarang) atau konstruksi bangunan irigasi tidak tepat.

Tampaknya aliran antroposentrik yang merasuk ke pelaku pembangunan secara individual atau korporasi telah menghasilkan pembangunan sistem irigasi yang sia-sia. Pada era otonomi daerah, alih fungsi lahan lebih berorientasi ke peningkatan pendapatan asli daerah yang berakibat terhadap bukan hanya berkurangnya luas lahan produktif, tetapi juga kerusakan DAS hulu dan tengah yang berarti menyalakan dana yang telah diinvestasikan untuk membangun jaringan irigasi. Alih fungsi lahan sawah beririgasi ke non-pertanian merupakan proses yang bersifat *irreversible* atau tidak dapat balik.

Alih fungsi lahan cenderung diiringi dengan perubahan-perubahan orientasi ekonomi, sosial, budayawan politik masyarakat yang umumnya juga bersifat *irreversible* (Nasoetion dan Winoto, 1996). Khusus untuk kasus di Bali, jika penyusutan areal sawah beririgasi terus berlanjut, dikhawatirkan organisasi subak yang merupakan warisan leluhur dan sudah terkenal sampai ke manca negara akan terancam punah. Kalau subak hilang, apakah kebudayaan Bali tidak akan mengalami degradasi karena diyakini bahwa subak bersama lembaga tradisional lainnya seperti banjar dan desa adat merupakan tulang punggung kebudayaan Bali. Selain dari pada itu yang tidak kalah memprihatinkannya adalah jika sawah beririgasi sudah tidak ada lagi maka lenyap pula fungsi sawah sebagai pengendali banjir dan pelestarian lingkungan (*flood control and environment preservation*).

Sistem Subak dapat hilang dan hanya menjadi bagian indah dari sejarah, kalau orientasi pembangunan pemerintah daerah lebih tercurah ke pembangunan pariwisata (Pitana 2003; Arwata 2003). Dalam kaitannya dengan pemanfaatan sumberdaya air, apabila alih fungsi sawah terjadi di bagian hulu atau tengah dari sistem irigasi, maka pemilik sawah di bagian hilir akan terkena dampaknya yakni berupa pengurangan air secara langsung karena dimanfaatkan untuk kepentingan lain atau bisa sama sekali tidak lagi memperoleh air jika alih fungsi



tersebut sampai merusak saluran dan bangunan irigasi yang ada (Kurnia, dkk. 1996).

Guna menghindari berbagai kerugian dan dampak negatif dari alih fungsi lahan maka daerah-daerah yang telah memiliki Rencana Umum Tata Ruang (RUTR) perlu memberlakukan RUTR itu secara ketat dan konsisten. Bagi daerah-daerah yang belum memilikinya, agar menyusun RUTR dengan memasukkan potensi dan kebutuhan air pada wilayah yang bersangkutan. Selanjutnya RUTR yang telah disepakati agar disosialisasikan kepada masyarakat dan para perancang dan pelaku program pembangunan. Upaya-upaya lain yang perlu dilakukan dalam rangka pengendalian alih fungsi lahan selain penyusunan dan pemberlakuan RUTR secara tegas adalah:

- a. Penetapan mekanisme ganti rugi aset negara dan masyarakat yang terkena alih fungsi Misalnya fasilitas irigasi yang tidak dapat berfungsi lagi; dan ganti rugi bagi petani karena air irigasinya terputus.
- b. Berbagai peraturan dan perundangan yang telah dibuat oleh pemerintah dalam upaya pengendalian alih fungsi lahan agar benar-benar ditegakkan secara konsekuen dengan sanksi yang tegas tanpa pandang bulu terhadap siapa saja yang melanggar.
- c. Jika diizinkan akan ada alih fungsi maka organisasi P3A beserta PU Pengairan perlu dilibatkan dalam pengambilan keputusan guna menghindari timbulnya konflik di belakang hari
- d. Ke depan, pengelolaan sumber daya, distribusi, dan penggunaan air irigasi supaya menerapkan pendekatan yang berimbang, yaitu memperhatikan keseimbangan yang harmonis antara aliran ekosentrik dan aliran antroposentrik, disebut pendekatan eko-antroposentrik.

Menurut Lestari (2009) proses alih fungsi lahan pertanian ke penggunaan nonpertanian yang terjadi disebabkan oleh beberapa faktor. Tiga faktor penting yang menyebabkan terjadinya alih fungsi lahan sawah yaitu sebagai berikut. 1. Faktor eksternal merupakan faktor yang disebabkan oleh adanya dinamika pertumbuhan perkotaan, demografi maupun ekonomi. 2. Faktor internal dimana faktor ini lebih melihat sisi yang disebabkan oleh kondisi sosial-ekonomi rumah tangga pertanian pengguna lahan. 3. Faktor kebijakan merupakan aspek regulasi yang dikeluarkan oleh pemerintah pusat maupun daerah yang berkaitan dengan perubahan fungsi lahan pertanian. Kelemahan pada aspek regulasi atau



peraturan itu sendiri terutama terkait dengan masalah kekuatan hukum, sanksi pelanggaran, dan akurasi objek lahan yang dilarang dikonversi.

Arwan Suptra dkk 2012, menegaskan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi alih fungsi lahan di Subak, yaitu faktor kondisi lahan, faktor ketergusuran (keterkaitan dengan kondisi penduduk), faktor pemanfaatan lahan (untuk kepentingan sendiri) dan faktor ketidakefektifan lahan. 2. Variabel yang mewakili setiap faktor yang mempengaruhi alih fungsi lahan di Subak ada 14 variabel yaitu variabel penghasilan lahan, fungsi lahan, E-Journal Agribisnis dan Agrowisata. 67 keadaan lahan kering, lokasi lahan, perbatasan pusat kota, keadaan lahan basah mewakili faktor kondisi lahan; variabel terhimpit pemukiman, pertumbuhan penduduk mewakili faktor ketergusuran (keterkaitan dengan kondisi penduduk); variabel nilai jual lahan, biaya produksi, kebutuhan tempat tinggal keluarga mewakili faktor pemanfaatan lahan (untuk kepentingan sendiri) dan variabel digunakan sebagai sarana jalan, saluran irigasi, peluang kerja di sektor lain menjanjikan mewakili faktor ketidakefektifan lahan.

Windia 2015 mengatakan kekawatiran beliau terhadap keadaan lahan basah dan kering yang mengalami alih fungsi dengan data saat ini luas sawah telah terkonversi sekitar 750-1000 hektare per tahun. Sawah yang masih ada sekitar 81.000 hektare. Banyak subak-subak di Bali sudah lenyap, karena tidak memiliki lahan sawah. Berkurangnya luas sawah sebesar itu, menandakan bahwa Bali telah kehilangan beras sekitar 6000 ton/tahun. Jadi, rusaknya sawah dan subak di Bali, tidak saja berpengaruh pada ketersediaan bahan makanan, pemandangan alam, dan media kultural. Namun juga berpengaruh terhadap semakin berkurangnya minat wisatawan asing datang ke Pulau Dewata. Namun yang paling penting adalah semakin berkurangnya referensi tentang keteladanan, demokratisasi, harmoni-kebersamaan, dan persatuan-kesatuan bangsa. Semua itu sejatinya adalah nilai-nilai yang merupakan tulang punggung jati diri bangsa Indonesia. Rusaknya sawah dan subak di Bali, tampaknya akan berpengaruh nyata pada eksistensi kebudayaan Bali,

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan uraian diatas tentang pengembangan subak tubing sebagai salah satu sistem penanggulangan alih fungsi lahan basah di era global ternyata



dapat disimpulkan dengan menerapkan manajemen modern pada organisasi subak. Membuat produk-produk wisata subak yang di kelola subak seperti subak tubing dan olahraga wisata lainnya seperti tracking, cycling, hiking, outboard, agrowisata, agrobisnis dan riset. Menerapkan peraturan pemerintah dan hukum adat Bali.

### **Saran**

Menurut dari simpulan diatas saran yang bisa disampaikan yaitu untuk bisa melakukan olahraga tubing tidak harus menggunakan sarana baru yang mahal, yang dibutuhkan adalah sedikit kepedulian terhadap lingkungan sekitar dalam pemanfaatan sumberdaya alam yang ada secara arif dan bijaksana.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Arif, S.S.1998. Keberlanjutan Sistem Irigasi dalam Pembangunan Jangka Panjang Kedua (Studi Kasus di Jawa dan Bali)<https://indone5ia.wordpress.com/2011/07/17/sistem-subak-sebagai-sistem-irigasi-masa-depan/> (Didownload 19-3-2015)

*Fendy Sutrisna, (2011). Sistem Subak Sebagai Sistem Irigasi Masa Depan.* <https://indone5ia.wordpress.com/2011/07/17/sistem-subak-sebagai-sistem-irigasi-masa-depan/> (dowload 30 April 2015).

FinaFitriana, <http://makalahsubak.blogspot.com/>(Didownload 19-3-2015)

*Gunadarma.(2010).Masalah Lingkungan Hidup. Tersedai pada hal* <http://wartawarga.gunadarma.ac.id/2010/01/makalah-masalah-lingkungan-hidup-putri-juniarti> (diakses pada 1 Mei2015 )

Kong, Wai. (2011). “Pengertian Istilah Tabung Sungai”.Tersedia pada<http://www.be-a-traveler.com/bat/articles/tubing/tubing.shtml>.(diakses tanggal 1 Mei 2015).

Michael Allaby. (1979). Dictionary of the Environment, The Mac Milian Press, Ltd., London.

Muliarta, I Wayan.(2012). Strategi Pemasaran Olahraga Tubing Untuk Meningkatkan Kunjungan Wisatawan Ke Bali.Denpasar; Seminar Internasional.

Muliarta, I Wayan. (2013) Tubing Sebagai Ikon Olahraga Pariwisata di Bali. Yogyakarta, Prosiding Seminar Olahraga Sbagai Wujud Kemandirian Mahasiswa Indonesia.





Muliarta, I Wayan. (2013) Tubing Sebagai Olahraga Recycle Yang Ramah Lingkungan. Bandung, Pengembangan Keolahragaan Nasional Berbasis Sains.

Muliarta, I Wayan. (2013) “Secara” Tubing (Sehat Ceria dan Ramah Lingkungan dengan Tubing) Singaraja, Proseding Seminar Nasional Peningkatan Mutu MIPA dan Pendidikan MIPA untuk Mendukung Implementasi Kurikulum 2013.

Okezone, Pasha Ernowo. (2011). “Selancar Air Dengan Tubing”. Tersedia

padafile:///seluncur-air-dengan-tubing%20penting%20ajaan.htm. (diakses tanggal 18 Nopember 2013).

Otto Soemarwoto.(1973). Analisis Mengenal Dampak Lingkungan, Gajah Mada University Press.

PT. Sari Profit. (2010). Upaya Pengelolaan Lingkungan Hidup (UKL) dan Upaya Pemantauan Lingkungan Hidup (UPL). Gianyar.

Rosyid Setiawan,  
<http://www.indonesia.travel/id/destination/233/borobudur/article/153/tubing-di-sungai-elo-bermain-bersama-arus-sungai-di-atas-sebuah-ban> (Didownload 19-3-15)

Republika.Co.Id, Denpasar. 2015. Alih Fungsi Lahan Di Bali Timbulkan Banyak Masalah.  
<http://www.republika.co.id/berita/nasional/daerah/15/05/03/nnrhsn-alih-fungsi-lahan-di-bali-timbulkan-banyak-masalah>. (Didownload 5-5-2015)

S.J. Mc Naughton dan Larry 1.(1973). Wolf, General Ecology Second Edition, Saunders College Publishing.

St. Munadjat Danusaputro, (1980). Hukum Lingkungan, Buku I Umum, Binacipta.

Tim Pustaka Jatim, 2012. Tubing Kota Batu.  
<https://jawatimuran1.wordpress.com/2013/07/16/tubing-kota-batu>. (Didownload 19-3-2015)

Wayan Windia, Pergeseran Subak, dari Harmoni ke Ekonomi ; Sustainability of “Subak” Irrigation System in Bali.

Wayan Windia 2014. Sistem Irigasi Subak di Bali.  
<http://permateta.tp.ugm.ac.id/2014/03/sistem-irigasi-subak-di-bali/> (Didownload 19-3-2015)



**PEMETAAN SERTIFIKASI PELATIH CABANG OLAHRAGA DARI LANKOR  
PADA ALUMNI MAUPUN MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN  
KEPELATIHAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI  
YOGYAKARTA**

Oleh :  
Faidillah Kurniawan,  
Endang Rini Sukamti,  
Siswantoyo  
Ch. Fajar Sriwayuniati

Universitas Negeri Yogyakarta  
email:

faidilah\_fencing@uny.ac.id, endangrinisukamti@yahoo.com,  
splc\_fikuny@yahoo.com, fajar@uny.ac.id

**Abstract**

This study aims to map out how many output of the coaching education majors (PKL FIK UNY) which have earned / certified sports trainer published by the National Accreditation Agency Coaching Sport (LANKOR) Ministry of Youth and Sports (KEMENPORA RI). This research is descriptive Analytical. This research does not isolate individual or organisation into variable or hypothesis, but it needs to be looked at as part of something wholeness by analyzing existing data sources.

Overall obtained that the results of the mapping exercise trainer certification branch of LANKOR in Sports Coaching Education Program Faculty of Sport Science Yogyakarta State University, as many as 120 students who apply for certification of trainers of LANKOR KEMENPORA RI. Thus, most of the results of the mapping exercise trainer certification branch of LANKOR in Sports Coaching Education Program Faculty of Sport Science, Yogyakarta State University has been certified or equivalent to 83.33% and 16.67% of alumni have not been certified due to still in the process of filing to LANKOR KEMENPORA RI and there are certain sports which propose to LANKOR KEMENPORA RI can not yet be in fasilitation on MOU is in because the sport directly to the centre organization of the center as an example of the sport of football.

Based on the research results and conclusions, the results of this study have several implications associated with this research. Results of this study have implications that can be used as a benchmark for the state of information and distribution of coaches who have certifieng of LANKOR KEMENPORA, in this research results can be used as the basis for the addition or output quality of department FIK UNY as a way of vendors in terms of credibility and the administration towards professional.

Keywords: Mapping, Department of PKL FIK UNY and LANKOR.

**PENDAHULUAN**

Secara Nasional, pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Upaya



tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, sehingga meningkatkan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional, sehingga akan dapat membentuk watak dan kepribadian yang baik, disiplin dan sportivitas yang tinggi (Depdikbud).

Akreditasi program kepelatihan dan sertifikasi pelatih olahraga di Indonesia memerlukan standar yang jelas sebagai upaya untuk menyamakan kualitas substansi maupun organisasi penyelenggaraan. Beberapa hal yang perlu di standarkan adalah; jenjang kepelatihan, kurikulum, materi ajar dan tenaga pengajar/penatar serta system evaluasi/penilaian sesuai dengan tingkat pelatihannya.

Tingkat kepelatihan di Indonesia mengalami beberapa perubahan, namun kesemuanya ingin memberkan kesempatan kepada setiap individu untuk menjadi pelatih dan meningkatkan kemampuannya sesuai dengan jenjang kepelatihan yang di tetapkan. Tingkat kepelatihan yang berlaku saat ini di Indonesia dengan kewenangannya

Dengan adanya penjabaran di atas maka perlu diadakan penelitian “ Mapping sertifikasi pelatih cabang olahraga dari LANKOR pada jurusan pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta”. Dari penerbitan sertifikasi LANKOR dari awal sampai akhir dan harapannya dapat semakin meningkat kualitas output alumni jurusan Pendidikan Kepelatihan dengan telah disertifikasikan oleh LANKOR KEMENPORA.

### **Profil Jurusan PKL FIK UNY**

Jurusan Pendidikan Kepelatihan merupakan satu dari tiga (3) jurusan yang berada di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Pendidikan Kepelatihan menyiapkan pelatih-pelatih olahraga prestasi pada beberapa cabang olahraga prestasi. Cabang olahraga yang dimaksud adalah sepak bola, bulu tangkis, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, karate, taekwondo, silat, atletik, renang, anggar. Mahasiswa setelah menempuh 144 sks diharapkan dapat menjadi pelatih yang professional. Semua ini selaras dengan visi dan misi dari Jurusan Pendidikan Kepelatihan. Visi Jurusan Pendidikan Kepelatihan adalah: “ Pengembangan olahraga berwawasan ipteks yang mandiri dan bernurani”.



Misi dari Jurusan Pendidikan Kepelatihan adalah :

1. Menyelenggarakan pendidikan akademi secara professional di bidang kepelatihan olahraga.
2. Mengembangkan konsep kepelatihan olahraga melalui pendekatan ilmiah.
3. Memberikan layanan kepada masyarakat dalam bidang kepelatihan olahraga.

Kompetensi lulusan Jurusan Pendidikan Kepelatihan adalah :

1. Menghasilkan lulusan yang professional dalam bidang kepelatihan olahraga.
2. Menghasilkan olahraga kreatif dan inifatif serta mempunyai kompetensi tinggi di bidang kepelatihan olahraga.
3. Mampu melaksanakan, mengkoordinasikan dan mengevaluasi proses kepelatihan olahraga.

### **Karakteristik Kurikulum Prodi PKO**

Pengembangan kurikulum pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNY dikembangkan dengan Karakteristik Common Ground. Program Common Ground memberikan kesempatan kepada lulusan untuk memperoleh gelar ganda. Program Common Ground diwujudkan dalam bentuk mata kuliah yang sama setara pada dua atau lebih program studi, ketentuan pengambilan mata kuliah Common Ground harus diakreditasi dengan memperhatikan ekuivalensinya.

### **Hakekat LANKOR**

Lembaga Akreditasi Keolahragaan Nasional yang sebelumnya adalah Lembaga Akreditasi Nasional Kepelatihan Olahraga (LANKOR) merupakan lembaga yang berwenang untuk melakukan akreditasi dan sertifikasi dibidang tenaga keolahragaan termasuk kepelatihan olahraga LANKOR telah dibentuk sejak tahun 1991 dengan anggota dari berbagai unsur keolahragaan yang ada di Indonesia dengan menghasilkan beberapa program dan kebijakn.

Pada awalnya nama yang dipakai adalah Badan Akreditasi Nasional Kepelatihan Olahraga (BANKOR). Namun karena berbagai pertimbangan struktur kenegaraan maka BANKOR resmi diganti nama menjadi LANKOR. Dalam perjalanannya LANKOR telah mengalami beberapa pergantian pengurusan namun tidak mengubah struktur dasar dari komponen berkait seperti : Kantor



Menegpora/Ditjora (Pemerintah), Unsur KONI, PB/PP cabang olahraga, dan perguruan tinggi olahraga.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang system keolahragaan Nasional (SKN) Bab X Pasal 63 tentang tenaga keolahragaan pada ayat (1) menyatakan bahwa, tenaga keolahragaan terdiri atas pelatih, guru/dosen, wasit, juri, manajer, promotor, pemandu, administrator, dan seterusnya. Sedangkan pada ayat (2) disebutkan bahwa, tenaga keolahragaan yang bertugas dalam setiap organisasi olahraga dan/atau instansi pemerintah yang berwenang, maka kedudukan LANKOR menjadi sangat krusial untuk melakukan tugas-tugas yang diamanatkan oleh Undang-Undang di atas.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan pasal 95 ayat (1) menyatakan bahwa “dalam rangka pengembangan, pemantauan, dan pelaporan pencapaian standar Nasional keolahragaan. Pemerintah membentuk Badan standardisasi dan Akreditasi Nasional Keolahragaan yang disingkat menjadi BSANK”. Maka LANKOR harus menyiapkan diri untuk melakukan transformasi terhadap beberapa tugas keolahragaan ke depan. LANKOR telah menjadi Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan sebelum nantinya akan berubah menjadi BSANK.

Dalam rangka melakukan pengadaan tenaga keolahragaan yang dilaksanakan dengan aturan yang berlaku sesuai Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang system Keolahragaan Nasional pasal 63 ayat (4) yang menyatakan bahwa, pengadaan tenaga keolahragaan sebagai mana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan melalui penataan dan/atau pelatihan olahraga lembaga yang khusus untuk itu. LANKOR perlu menyusun pedoman akreditasi dan sertifikasi khusus untuk lembaga sertifikasi kepelatihan olahraga Nasional

a) Dasar LANKOR

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional
3. Peraturan Menteri Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia Nomor: Kep-10/Menpora/V/2005 tentang organisasi dan Tata Kerja Kementerian Negara Pemuda dan olahraga RI.



4. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggara keolahragaan.
  5. Keputusan Menteri Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia Nomor: Kep-0004.C/MENPORA/1/2009, tentang Pengurus Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan
- b) Ruang Lingkup LANKOR
- Ruang lingkup Pedoman Standar Teknis Akreditasi Keolahragaan ini meliputi: materi, criteria, standar, organisasi, dan prosedur serta berbagai persyaratan yang harus dipenuhi untuk sebuah akreditasi pelatihan dan sertifikasi pelatih olahraga.
- c) Sasaran LANKOR
1. Setiap program pelatihan yang diselenggarakan oleh lembaga pendidikan formal maupun non formal baik oleh pemerintah maupun swasta.
  2. Setiap individu menjadi pelatih dan memerlukan sertifikasi.
- d) Manfaat LANKOR
1. Terbentuknya struktur database pelatihan olahraga yang tertib dan jelas
  2. Memudahkan pelaksanaan program pembinaan dan pengembangan pelatih olahraga
  3. Berkembang pelatih sebagai salah satu profesi yang sejajar dengan profesi lain yang diakui dan dilindungi di Indonesia.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah desain penelitian Deskriptif Analitik. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:142) penelitian kasus adalah suatu penelitian yang dilakukan secara intensif terinci dan mendalam terhadap suatu organisasi, lembaga atau gejala tertentu. Secara garis besar sumber data dalam penelitian ini terdiri atas Data Sekunder, yaitu data yang diperoleh dari referensi-referensi yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

Penelitian deskriptif memberikan gambaran tentang keadaan dan gejala-gejala social tertentu. Gambaran keadaan yang dimaksud adalah “Mapping sertifikasi pelatih cabang olahraga dari LANKOR pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta”.



## HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN

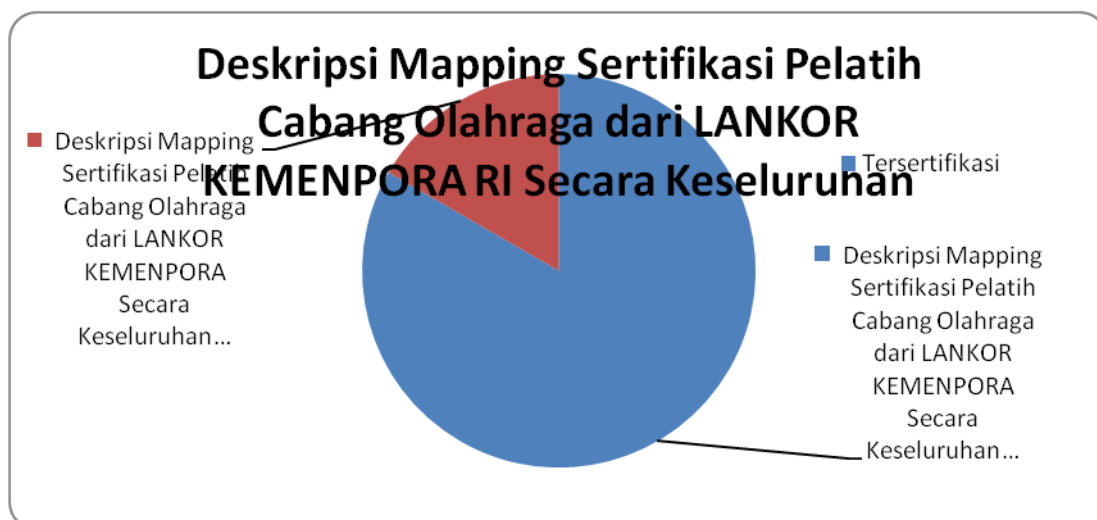
### Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik. Pada penelitian ini, peneliti hanya akan mendeskripsikan keadaan hasil pemetaan mahasiswa baik yang telah mendapatkan sertifikat pelatih dari LANKOR KEMENPORA maupun yang baru mendaftarkan untuk mendapatkan sertifikat pelatih. Berikut deskripsi hasil penelitian selengkapnya secara rinci:

### Deskripsi data keseluruhan

Secara keseluruhan dari berbagai cabang olahraga, diperoleh bahwa hasil mapping sertifikasi pelatih cabang olahraga dari LANKOR pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, sebanyak 120 mahasiswa/alumni yang mengajukan sertifikasi pelatih dari LANKOR KEMENPORA RI. Dengan demikian, sebagian besar hasil mapping sertifikasi pelatih cabang olahraga dari LANKOR pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta telah tersertifikasi atau sebesar 83,33% dan 16,67% belum tersertifikasi. Berikut deskripsi keseluruhan secara lengkapnya dapat di lihat pada tabel data keseluruhan mahasiswa/alumni Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dan pie diagram di bawah ini.

Berikut deskripsi keseluruhan secara lengkapnya dapat di lihat pada pie diagram di bawah ini.







Gbr 1. Diagram mapping persentase alumni Jur.PKL FIK UNY yang telah tersertifikasi secara keseluruhan

1. Deskripsi data penerima sertifikat pelatih dari LANKOR perperiode penerimaan

Berikut deskripsi keseluruhan secara lengkapnya dapat di lihat pada tabel data keseluruhan mahasiswa/alumni Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dan pie diagram di bawah ini khusus pada periode sertifikasi Tahap I.

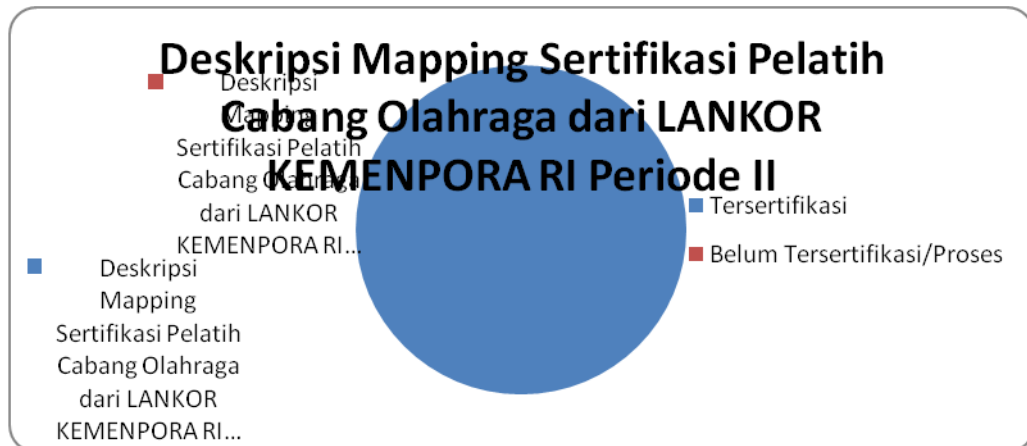
Dari data tersedia 35 mahasiswa/alumni yang mengajukan sertifikat pelatih dari berbagai cabang olahraga kepada LANKOR KEMENPORA telah mendapatkan semua dan tersertifikasi, sehingga capaian pada periode I adalah 100% alumni yang mengajukan sertifikat pelatih dari LANKOR KEMENPORA telah tersertifikasi. Berikut deskripsi keseluruhan secara lengkapnya dapat di lihat pada pie diagram di bawah ini.



Gbr 2. Diagram mapping persentase alumni Jur.PKL FIK UNY yang telah tersertifikasi periode I

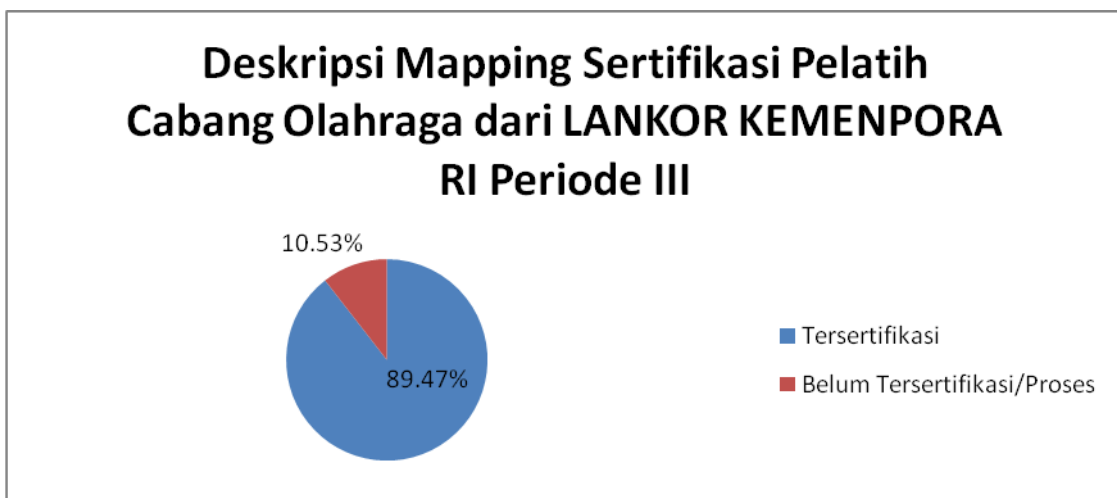
Dari data tersedia 31 mahasiswa/alumni yang mengajukan sertifikat pelatih dari LANKOR KEMENPORA dan telah tersertifikasi semuanya, sehingga capaian pada periode II adalah 100% alumni mahasiswa yang mengajukan sertifikat pelatih dari LANKOR KEMENPORA telah tersertifikasi dan 0% belum tersertifikasi. Berikut

deskripsi keseluruhan secara lengkapnya dapat di lihat pada pie diagram di bawah ini.



Gbr 3. Diagram mapping persentase alumni Jur.PKL FIK UNY yang telah tersertifikasi periode II

Dari data tersedia 36 mahasiswa/alumni yang mengajukan sertifikat pelatih dari LANKOR KEMENPORA telah mendapatkan 34 Mahasiswa/alumni atau sebesar 89,47% telah mendapatkan sertifikat dari LANKOR KEMENPORA dan 10,53% belum mendapatkan sertifikat pelatih dari LANKOR dikarenakan cabang olahraga (seperti sepak bola) MOU nya tidak melalui LANKOR melainkan langsung dari PSSI. Berikut deskripsi keseluruhan secara lengkapnya dapat di lihat pada pie diagram di bawah ini.



Gbr 4. Diagram mapping persentase alumni Jur.PKL FIK UNY yang telah tersertifikasi periode III



Dari data yang bersangkutan 16 mahasiswa/alumni yang mengajukan sertifikat pelatih LANKOR KEMENPORA belum mendapatkan semuanya sertifikat pelatih dari LANKOR KEMENPORA, sehingga pada periode IV adalah 100% mahasiswa/alumni yang mengajukan sertifikat pelatih dari LANKOR KEMENPORA belum tersertifikasi di karenakan masih dalam proses pengajuan ke LANKOR KEMENPORA RI. Berikut deskripsi keseluruhan secara lengkapnya dapat di lihat pada pie diagram di bawah ini.



Gbr 5. Diagram mapping persentase alumni Jur.PKL FIK UNY yang telah tersertifikasi periode IV

## PEMBAHASAN

Secara keseluruhan diperoleh bahwa hasil mapping sertifikasi pelatih cabang olahraga dari LANKOR pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, sebanyak 120 mahasiswa yang mengajukan sertifikasi pelatih dari LANKOR KEMENPORA RI. Dengan demikian, sebagian besar hasil mapping sertifikasi pelatih cabang olahraga dari LANKOR pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta telah tersertifikasi atau sebesar 83,33% alumni dan 16,67% belum tersertifikasi dikarenakan masih dalam proses pengajuan ke LANKOR KEMENPORA RI dan terdapat cabang olahraga tertentu yang mengajukan ke LANKOR KEMENPORA RI memang belum dapat di fasilitasi saat ini di karenakan MOU kerjasama cabang olahraga



tersebut langsung ke induk organisasi pusatnya seperti contoh cabang olahraga sepak bola.

Berikut deskripsi keseluruhan secara teknis umum; terdapat temuan bahwa mahasiswa yang telah terdaftar dan telah tersertifikasi dan belum dikarenakan :

1. Baru mendaftar tetapi belum selesai/di wisuda
2. Sudah mendaftar tetapi belum terbit sertifikat pelatih.
3. Belum seluruh cabang olahraga telah mengajukan MOU dengan organisasi induk Nasional PP/PB (Pengurus Pusat/Pengurus Besar) cabang olahraga, Sehingga belum seluruh cabang olahraga dapat disertifikasi.

Adapun cabang-cabang olahraga yang telah menjalin MOU dalam perihal penerbitan sertifikat pelatih berskala Nasional yang di fasilitasi oleh LANKOR KEMENPORA RI adalah sebagai berikut.

1. Cabang olahraga Atletik
2. Cabang olahraga bola basket
3. Cabang olahraga pencak silat
4. Cabang olahraga taekwondo
5. Cabang olahraga renang
6. Cabang olahraga tenis lapangan
7. Cabang olahraga bulu tangkis
8. Cabang olahraga senam
9. Cabang olahraga tenis meja
10. Cabang olahraga bola voli, dan
11. Cabang olahraga karate.

Secara khusus, Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNY dalam hal memfasilitasi alumnya untuk mendapatkan sertifikat pelatih cabang olahraga dari LANKOR KEMENPORA RI telah berjalan sebanyak empat (4) periode. Pada perperiode telah berhasil memfasilitasi alumni untuk mendapatkan sertifikat pelatih cabang olahraga dengan penjelasan sebagai berikut.

Periode pertama dari 35 mahasiswa/alumni yang mengajukan sertifikat pelatih dari berbagai cabang olahraga kepada LANKOR KEMENPORA telah mendapatkan semua dan tersertifikasi, sehingga capaian pada periode I adalah



100% alumni yang mengajukan sertifikat pelatih dari LANKOR KEMENPORA telah tersertifikasi. Adapun para alumni tersebut dengan kualifikasi; 4 orang dari cabang olahraga renang, 7 orang dari cabang olahraga bola voli, 12 orang dari cabang olahraga bola basket, 4 orang dari cabang olahraga bulu tangkis, 1 orang dari cabang olahraga tenis lapangan, 2 orang dari cabang olahraga tenis meja, 1 orang dari cabang olahraga atletik, 2 orang dari cabang olahraga pencak silat, dan 2 orang dari cabang olahraga taekwondo.

Periode kedua dari 31 mahasiswa/alumni yang mengajukan sertifikat pelatih dari LANKOR KEMENPORA dan telah tersertifikasi semuanya, sehingga capaian pada periode II adalah 100% alumni mahasiswa yang mengajukan sertifikat pelatih dari LANKOR KEMENPORA telah tersertifikasi dan 0% belum tersertifikasi. Adapun para alumni tersebut dengan kualifikasi; 9 orang dari cabang olahraga bola voli, 4 orang dari cabang olahraga bola basket, 8 orang dari cabang olahraga bulu tangkis, 2 orang dari cabang olahraga tenis meja, 1 orang dari cabang olahraga atletik, 4 orang dari cabang olahraga pencak silat, 1 orang dari cabang olahraga karate dan 2 orang dari cabang olahraga senam.

Periode ketiga dari 36 mahasiswa/alumni yang mengajukan sertifikat pelatih dari LANKOR KEMENPORA telah mendapatkan 34 Mahasiswa/alumni atau sebesar 89,47% telah mendapatkan sertifikat dari LANKOR KEMENPORA dan 10,53% belum mendapatkan sertifikat pelatih dari LANKOR dikarenakan cabang olahraga (seperti sepak bola) MOU nya tidak melalui LANKOR melainkan langsung dari PSSI. Adapun para alumni tersebut dengan kualifikasi; 1 orang dari cabang olahraga renang, 13 orang dari cabang olahraga bola voli, 4 orang dari cabang olahraga bola basket, 5 orang dari cabang olahraga atletik, 7 orang dari cabang olahraga bulu tangkis, 3 orang dari cabang olahraga taekwondo, 1 orang dari cabang olahraga pencak silat, dan 2 orang dari cabang olahraga sepak bola tidak dapat di sertifikasi oleh LANKOR KEMENPORA RI dikarenakan harus langsung melalui PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia).

Pada periode keempat dari 16 mahasiswa/alumni yang mengajukan sertifikat pelatih LANKOR KEMENPORA belum mendapatkan semuanya sertifikat pelatih cabang olahraga dari LANKOR KEMENPORA, sehingga pada periode IV adalah 100% mahasiswa/alumni yang mengajukan sertifikat pelatih dari LANKOR KEMENPORA belum tersertifikasi di karenakan masih dalam proses pengajuan ke LANKOR KEMENPORA RI. Adapun para alumni tersebut



dengan kualifikasi; 2 orang dari cabang olahraga sepakbola, 6 orang dari cabang olahraga bola voli, 1 orang dari cabang olahraga pencak silat, 1 orang dari cabang olahraga renang, 2 orang dari cabang olahraga taekwondo, 1 orang dari cabang olahraga bulu tangkis, 1 orang dari cabang olahraga bola basket, dan 2 orang dari cabang olahraga atletik.

## **KESIMPULAN DAN PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Secara keseluruhan, diperoleh bahwa hasil mapping sertifikasi pelatih cabang olahraga daei LANKOR pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, sebanyak 120 mahasiswa yang mengajukan sertifikasi pelatih cabang olahraga dari LANKOR pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta telah tersertifikasi atau sebesar 83,33% dan 16,67% belum tersertifikasi.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka hasil penelitian ini mempunyai beberapa saran terkait dengan hasil penelitian ini. Hasil penelitian ini mempunyai manfaat bahwa dapat digunakan sebagai informasi dan tolak ukur keadaan sebaran pelatih yang telah tersertifikasi dari LANKOR KEMENPORA, hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar penambahan ataupun kualitas output jurusan PKL FIK UNY dalam kredibilitas dan segi administrasi menuju professional. Dalam hal ini, sebagai saran kepada Prodi. PKO FIK UNY maupun LANKOR dari KEMENPORA RI adalah dengan tetap menjalin hubungan yang harmonis guna memfasilitasi dan menjembatani output dari Prodi. PKO FIK UNY agar lulusan dapat di akui kehandalan dan profesionalitasnya pada saat terjun ke dunia kerja yang professional kelak.



#### DAFTAR PUSTAKA

- LANKOR. (2012). *Pedoman Akreditasi dan Sertifikasi Kepelatihan Olahraga*. Jakarta; KEMENPORA RI.
- Prodi. PKO FIK UNY. (2009). *Kurikulum 2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta; FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta; PT. Rineka Cipta.





## **PARTISIPASI MASYARAKAT DALAM BEROLAHRAGA SEBAGAI WUJUD PERAN SERTA DALAM MENINGKATKAN PEMBANGUNAN OLAHRAGA NASIONAL**

Oleh:  
Yudanto

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: yudanto@uny.ac.id

### **Abstrak**

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan tanggung jawab bersama, baik pemerintah pusat, pemerintah daerah dan masyarakat. Pembangunan olahraga Indonesia difokuskan melalui jalur pendidikan dan masyarakat. Partisipasi dan pembudayaan olahraga pada masyarakat sebagai kata kunci dan memiliki peran sangat penting dalam mewujudkan pembangunan dan kemajuan olahraga di Indonesia. Partisipasi masyarakat dapat dilakukan secara langsung dalam bentuk olahraga dan tidak langsung, seperti dalam bentuk sponsor penyelenggaraan *event* olahraga. Partisipasi masyarakat dalam berolahraga dapat dilakukan dengan melakukan olahraga yang bersifat rekreatif, kompetitif dan olahraga untuk kesehatan atau kebugaran.

Kata Kunci: Partisipasi, Masyarakat, Pembangunan Olahraga.

### **PENDAHULUAN**

Hakekat pembangunan olahraga nasional adalah upaya dan kegiatan pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang utamanya ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian termasuk sifat-sifat disiplin, sportivitas dan etos kerja yang tinggi. Berdasarkan kualitas kesehatan akan tercapai peningkatan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional dan membawa nama harum bangsa. Penyelenggaraan pembangunan olahraga nasional utamanya didasarkan pada kesadaran serta tanggung jawab segenap warga negara akan hak dan kewajibannya dalam upaya untuk berpartisipasi guna peningkatan kualitas sumber daya manusia, melalui olahraga sebagai kebiasaan dan pola hidup, serta terbentuknya manusia dengan jasmani yang sehat, bugar, memiliki watak dan kepribadian, disiplin, sportivitas, dan dengan daya tahan yang tinggi akan dapat meningkatkan produktivitas, etos kerja dan prestasi. Proses pembangunan olahraga harus melibatkan seluruh warga sebagai pelaku atau aktor pembangunan olahraga. Oleh karena itu, pemahaman secara komprehensif tentang bangunan olahraga menjadi persyaratan mutlak



bagi siapa saja yang memiliki niat baik untuk memperbaiki proses dan pembangunan olahraga ke depan, (Agus Kristiyanto, 2012: 2).

Pembangunan olahraga selama ini dilaksanakan lewat dua jalur. Jalur pertama adalah melalui jalur pendidikan, yang penyelenggaraannya dikoordinasikan oleh Kemendikbud, dan kedua adalah pembangunan olahraga lewat jalur masyarakat yang penyelenggaraannya selama ini di koordinasikan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI), sebagai organisasi yang mewakili unsur masyarakat. Pembangunan olahraga lewat jalur pendidikan atau sekolah dikenal dengan istilah pendidikan jasmani (*physical education*) ditempuh dengan cara memasukkan muatan pendidikan jasmani ke dalam satuan pelajaran pada setiap jalur dan jenjang pendidikan, dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi baik intra maupun ekstrakurikuler. Sedangkan pelaksanaan pembangunan olahraga lewat jalur masyarakat, ditempuh melalui serangkaian kegiatan yang serasi untuk tujuan peningkatan prestasi meliputi, pemasalan, pemanduan bakat, pembibitan calon atlet, pembinaan atlet, serta peningkatan prestasi atlet.

Sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolaharagaan Nasional pada Bab VI pasal 17 disebutkan bahwa ruang lingkup olahraga mencakup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Ketiga lingkup olahraga ini dilakukan melalui pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan, yang dimulai dari pembudayaan dengan pengenalan gerak pada usia dini, pemassalan dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, pembibitan dengan penelusuran bakat dan pemberdayaan sentra-sentra keolaharagaan, serta peningkatan prestasi dengan pembinaan olahraga unggulan nasional sehingga olahragawan andalan dapat meraih puncak pencapaian prestasi.

Pembangunan olahraga di Indonesia masih perlu peningkatan dan pengembangan lebih lanjut, karena disamping harus mengejar ketinggalan dengan negara-negara lain, Indonesia juga masih memiliki berbagai kendala dalam pembinaannya. Integrasi antara pemerintah dan masyarakat sangat dibutuhkan dalam rangka untuk mewujudkan pembangunan olahraga di Indonesia. Permasalahan-permasalahan yang ada dalam pembangunan olahraga di Indonesia membutuhkan perhatian dan penanganan yang serius oleh pemerintah dan masyarakat. Peran dan partisipasi masyarakat dalam berolahraga



menjadi salah satu bagian penting dalam pembangunan olahraga di Indonesia. Hal ini diyakini bahwa partisipasi masyarakat dalam berolahraga sebagai salah satu indikator atau tolok ukur keberhasilan pembangunan olahraga.

## **PEMBAHASAN**

### **Memahami Makna Olahraga Pendidikan, Olahraga Rekreasi Dan Olahraga Prestasi**

Menurut Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dijelaskan bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Lebih lanjut menurut Husdarta (2010: 148) dijelaskan bahwa olahraga pendidikan merupakan aktivitas olahraga yang bertujuan untuk membantu meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, yang dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler. Setiap satuan pendidikan dapat melakukan kejuaraan olahraga sesuai dengan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara berkala antar satuan pendidikan yang setingkat. Olahraga pendidikan dibimbing oleh guru/dosen olahraga dan dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang disiapkan oleh setiap satuan pendidikan.

Menurut Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dijelaskan bahwa olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Menurut Husdarta (2010: 148) dijelaskan bahwa olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik dan fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh. Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran, yang dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan,



lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga. Olahraga rekreasi bertujuan untuk: (1) memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan, (2) membangun hubungan sosial; dan/atau (3) melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional.

Menurut Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dijelaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Menurut Husdarta (2010: 148) dijelaskan bahwa olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

### **Indeks Pembangunan Olahraga (*Sportdevelopmentindex*) Sebagai Indikator Pengembangan Olahraga Indonesia**

*Sport Development Index (SDI)* adalah istilah baru dalam olahraga Indonesia. SDI merupakan metode pengukuran yang diklaim sebagai alternatif baru untuk mengukur kemajuan pembangunan olahraga. Pembangunan olahraga adalah suatu proses yang membuat manusia memiliki banyak akses untuk melakukan aktivitas fisik. Hal ini memberikan kesempatan setiap orang untuk tumbuh dan berkembang, baik menyangkut fisik, rohani, maupun sosial, secara menyeluruh.

Pembangunan olahraga sendiri memang tidak identik dengan konsep SDI. Akan tetapi, konsep SDI memiliki cakupan yang lebih luas dibanding dengan konsep lain seperti "medali" yang selama ini dijadikan indikator tunggal keberhasilan olahraga. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 37), memaparkan bahwa keberhasilan pembangunan olahraga di suatu negara diukur berdasarkan 4 (empat) dimensi:



### 1. Ruang terbuka

Ruang terbuka merupakan suatu kebutuhan bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik. Keberadaan ruang terbuka olahraga yang mudah diakses oleh semua lapisan masyarakat dapat mendorong terciptanya suatu masyarakat yang gemar berolahraga atau beraktivitas fisik. Ruang terbuka merujuk pada suatu tempat yang diperuntukkan bagi kegiatan olahraga oleh sejumlah orang (masyarakat) dalam bentuk bangunan dan /ataulahan. Bangunan dan lahan terbuka dapat berupa lapangan olahraga yang standar ataupun tidak, yang tertutup(*indoor*) maupun terbuka (*outdoor*), atau berupa lahan yang memang diperuntukkan untuk kegiatan berolahraga untuk masyarakat. Sedangkan agar bisa dikatakan sebagai ruang terbuka, olahraga harus memenuhi persyaratan antarlain sebagai berikut:(1) didesain untuk olahraga,(2) digunakan untuk olahraga,dan (3) bisa diakses oleh masyarakat luas.

### 2. Sumber Daya Manusia (SDM)

Dinamika kegiatan keolahragaan akan sangat ditentukan oleh SDM (Sumber Daya Manusia) yang menggerakkan roda kegiatan. Pengembangan SDM ini sudah mengalami perubahan yang sangat berarti seiring dengan anggapan dasar yang berbeda. Dahulu SDM dianggap sebagai tenaga kerja yang diset untuk efisiensi produksi, sehingga fungsinya sebagai instrumen. Sedangkan saat ini SDM ditempatkan sebagai modal kerja sehingga kemampuan, pengetahuan dan keterlibatannya dalam setiap pengambilan kebijakan lebih mendapat penekanan. Dengan demikian SDM dalam olahraga yang dimaksudkan mengacu pada ketersediaan pelatih olahraga, guru Penjasor dan instruktur olahraga tertentu. Tersedianya komponen SDM olahraga tersebut dalam jumlah yang memadai akan berdampak pada kegiatan berolahraga masyarakat baik yang menyangkut kuantitas maupun kualitasnya.

### 3. Partisipasi

Lingkup partisipasi olahraga dapat mencakup partisipasi langsung seperti melakukan olahraga dan tidak langsung seperti sebagai sponsor penyelenggaraan *event* olahraga. Dari perspektif perorangan dikatakan bahwa,rendahnya tingkat partisipasi berolahraga disebabkan oleh beberapa hal antara lain: (1) kurangnya keterampilan gerak dasar sehingga merasa



sukar menekuni suatu cabang olahraga, (2) kegiatan olahraga yang cenderung berorientasi pada peningkatan prestasi, sehingga membatasi partisipasi orang yang kurang berminat mengejar prestasi, (3) rendahnya derajat kesehatan atau kebugaran jasmani sehingga secara psikologis merasa tidak mampu, (4) tingkat ekonomi yang rendah sehingga tidak sanggup memenuhi pengeluaran minimal untuk melibatkan diri dalam kegiatan olahraga, (5) terkurasnya tenaga dan waktu akibat terlalu sibuk dalam pekerjaan, (6) takut berolahraga saat menginjak usia tua, (7) belum tersedianya fasilitas olahraga untuk lansia, (8) belum adanya fasilitas olahraga untuk penderita cacat, dan (9) keengganan menggunakan fasilitas olahraga umum yang disebabkan keterbatasan ruang gerak serta tingkat polusi udara setempat. Dari perspektif sosial dikatakan bahwa, rendahnya tingkat partisipasi berolahraga disebabkan oleh beberapa hal antara lain: (1) pengaruh sistem nilai yang dianut para pemangku kewenangan yang memarjinalkan makna olahraga, (2) fanatisme paham yang menjauhkan peluang wanita untuk berolahraga, (3) diskriminasi gender di dalam kegiatan berolahraga yang menurunkan motivasi berpartisipasi kaum wanita, (4) pandangan yang menyudutkan wanita karena anggapan bahwa berolahraga bertentangan dengan kodrat kewanitaan, (5) paham elitisme yang menganggap olahraga sebagai kegiatan eksklusif yang semata-mata bertujuan untuk menaikkan prestise bangsa dan negara di mata dunia internasional, (6) anggapan bahwa olahraga tidak mengandung unsur-unsur pendidikan, (7) sebagian besar klub atau organisasi olahraga merancang program dan melaksanakan kegiatannya dengan cara-cara yang mengacu kepada model olahraga profesional, sehingga membatasi keterlibatan masyarakat luas, dan (8) struktur dan implementasi kurikulum sekolah yang memberi kesan pendidikan jasmani dan olahraga sebagai mata pelajaran yang seolah-olah tidak memiliki fungsi penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Dari perspektif infrastruktur dikatakan bahwa, rendahnya tingkat partisipasi berolahraga disebabkan oleh beberapa hal antara lain: (1) keterbatasan sarana, prasarana, dan ruang terbuka yang tersedia, (2) ketiadaan fasilitas khusus bagi penderita cacat fisik, (3) tiadanya akses bagi para penderita cacat ke tempat-tempat kegiatan berolahraga umum, (4) buruknya manajemen pemeliharaan sebagian besar



sarana olahraga untuk umum, dan (5) terbatasnya atau kurangnya dana pemerintah yang dialokasikan untuk kepentingan pemberdayaan olahraga rekreasi dan olahraga tradisional.

#### 4. Kebugaran

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti orang yang tidak mudah lelah dan capek. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi ternyata berdampak pada pola aktivitas masyarakat. Peralatan yang serba otomatis seperti tangga elektronik dan *remote control* membuat orang relatif tidak melakukan aktivitas fisik. Hal yang sama telah melanda masyarakat yang ada di Indonesia, dimana kemutakhiran teknologi saat ini telah mempengaruhi kondisi kesehatan masyarakat.

#### **Permasalahan Pembudayaan Dan Pembinaan Olahraga Di Indonesia**

Pembangunan olahraga mencakup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Ketiga lingkup olahraga ini dilakukan melalui pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan, yang dimulai dari pembudayaan dengan pengenalan gerak pada usia dini, pemassalan dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, pembibitan dengan penelusuran bakat dan pemberdayaan sentra-sentra olahraga, serta peningkatan prestasi dengan pembinaan olahraga unggulan nasional sehingga olahragawan andalan dapat meraih puncak pencapaian prestasi.

Menurut Renstra Kemenpora tahun 2010-2014, fokus pembangunan keolahragaan pada kurun waktu tahun 2010-2014 adalah pembudayaan dan peningkatan prestasi olahraga yang jika dikaitkan dengan bangunan olahraga berarti penguatan fondasi bangunan olahraga yaitu budaya berolahraga dan penguatan pola pembibitan olahraga prestasi guna menciptakan sebanyak-banyaknya sumber daya calon olahragawan berbakat dari berbagai daerah di Indonesia sesuai dengan karakter fisik dan kultur lokal, serta kondisi lingkungan yang mendukung pembentukan potensi-potensi olahraga unggulan di daerah.

Menurut Renstra Kemenpora tahun 2010-2014, beberapa permasalahan yang dihadapi dalam upaya pembudayaan dan pembinaan prestasi olahraga, antara lain:





1. Dalam lingkup olahraga pendidikan, dalam pembinaan olahraga usia dini seperti dalam pelaksanaan program pada Pusat Pembinaan Latihan Pelajar (PPLP), Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM), dan Sekolah Khusus Olahraga (SKO), seharusnya dijalankan sesuai dengan dokumen perencanaannya dan masih perlu ditingkatkan pengelolaannya untuk dapat memenuhi kebutuhan sebagai pusat pembinaan, antara lain masih sangat kurangnya tenaga keolahragaan yang memahami sistem kepelatihan olahraga ini, sarana dan prasarana yang masih jauh dari memadai, serta seleksi penerimaan siswa peserta pelatihan yang masih belum memenuhi kriteria yang dipersyaratkan.
2. Olahraga masih belum membudaya di tengah-tengah masyarakat.
3. Permasalahan olahraga nasional saat ini adalah bagaimana menjawab tantangan untuk meningkatkan prestasi olahraga pada tingkat nasional dan internasional, sebagaimana yang diamanatkan pasal 27 ayat 1 UUNo.3 Tahun 2005, yaitu pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga di tingkat daerah, nasional, dan internasional. Hal tersebut disebabkan oleh terbatasnya upaya pembibitan atlet unggulan, belum optimalnya penerapan ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesehatan olahraga dalam rangka peningkatan prestasi, serta terbatasnya jumlah dan kualitas tenaga keolahragaan. Dengan demikian, tenaga keolahragaan, olahragawan, serta organisasi olahraga di Indonesia harus dapat menciptakan pola-pola pembinaan prestasi yang menerapkan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga modern serta standardisasi komponen-komponen pendukung pada pembinaan prestasi olahraga. Di dalam penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga modern, Indonesia tertinggal 10 tahun dari negara-negara tingkat Asia. Kondisi ini dapat dilihat dari hasil prestasi olahragawan Indonesia dalam berbagai *event* internasional secara umum menurun dan belum memperlihatkan kemajuan sebagaimana yang diharapkan, meskipun tidak bisa dikatakan terpuruk.
4. Kurangnya pendanaan dari pemerintah dan masyarakat mengakibatkan keikutsertaan olahragawan dalam kejuaraan-kejuaraan di tingkat regional dan internasional sangat kurang sehingga berakibat kepada kurangnya pengalaman dan kematangan fisik, mental, teknik dan taktik bertanding dari



olahragawankita dibandingkan dengan negara-negara Asia Tenggara lainnya yang memiliki pendanaan yang terarah dan cukup.

5. Keterbatasan faktor-faktor pendukung lainnya mengakibatkan terhambatnya pembudayaan dan pembinaan prestasi olahraga, yang meliputi antarlain kurangnya prasarana dan sarana olahraga masyarakat, rendahnya apresiasi dan penghargaan bagi olahragawan dan tenaga keolahragaan yang berprestasi, serta belum optimalnya sistem manajemen keolahragaan nasional.

### **Meningkatkan Partisipasi Dan Kesempatan Berolahraga Pada Masyarakat**

Olahraga dan berolahraga merupakan hak asasi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, kelas sosial, maupun jenis kelamin, (Soegiyanto KS, 2013: 19). Istilah *sport for all* yang sering kita dengar merupakan suatu kondisi di mana aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat, tanpa mengenal batas usia, perbedaan jenis kelamin, maupun perbedaan kondisi sosial ekonomi. Untuk tujuan pribadi, melalui olahraga dapat diperoleh kebugaran jasmani. Untuk tujuan berbangsa, melalui olahraga dapat dicapai kebanggaan negara dengan prestasi puncak di ajang olahraga internasional. Prestasi olahraga tidak dapat tercapai tanpa adanya atlet-atlet yang handal. Untuk dapat menjadikan seseorang menjadi atlet yang hebat, maka perlu dilaksanakan tahapan-tahapan yang saling berkaitan dan saling mendukung. Pada tahapan yang paling dasar adalah menjadikan olahraga sebagai gaya hidup dan budaya yang dicintai oleh seluruh masyarakat Indonesia. Pembudayaan olahraga sangat penting karena akan menjadi pondasi bagi kemajuan olahraga di Indonesia

Program memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat sudah diluncurkan tahun 1982 adalah salah satu upaya pemerintah untuk membudayakan olahraga bagi warganya. Bagi negara-negara yang telah berprestasi dibidang olahraga tak lain karena telah menanamkan budaya olahraga sepanjang hidupnya dengan *motto* tiada hari tanpa olahraga, dan olahraga dipandang sebagai *life style*, dengan membudayakan olahraga dalam kehidupan keseharian maka akan lahir olahragawan-olahragawan bertalenta, bila budaya olahraga itu tumbuh maka secara langsung juga akan menumbuhkan budaya disiplin, jujur, konsisten, kompetisi, persahabatan, kesatuan dan



persatuan serta perdamaian, yang apa bila olahraga dihayati secara benar akan mewujudkan pembentukan karakter bangsa. Partisipasi masyarakat dalam berolahraga dapat dilakukan dengan berperan serta dalam olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Ketiga ruang lingkup olahraga tersebut, memiliki karakteristik dan tujuan yang berbeda.

Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, telah mengatur tentang tugas dan kewenangan pemerintah serta masyarakat dalam pembangunan olahraga. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan tanggung jawab bersama, baik pemerintah pusat, pemerintah daerah dan masyarakat. Pemerintah pusat dan daerah mempunyai kewenangan untuk mengatur, membina, mengembangkan, melaksanakan, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan secara nasional. Kewenangan pemerintah sebagaimana dimaksud meliputi: (1) penyelenggaraan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi, (2) pembinaan dan pengembangan olahraga, (3) pengelolaan keolahragaan, (4) penyelenggaraan kejuaraan olahraga, (5) pembinaan dan pengembangan pelaku olahraga, (6) peningkatan kualitas dan kuantitas prasarana dan sarana olahraga, (7) pendanaan keolahragaan, (8) pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, (9) peran serta masyarakat dalam kegiatan keolahragaan, (10) pengembangan kerja sama dan informasi keolahragaan, (11) pembinaan dan pengembangan industri olahraga, (12) penyelenggaraan standardisasi, akreditasi, dan sertifikasi keolahragaan, (13) pencegahan dan pengawasan terhadap *doping*, (14) pemberian penghargaan, (15) pelaksanaan pengawasan, dan (16) evaluasi nasional terhadap pencapaian standar nasional keolahragaan.

Lebih lanjut, tanggung jawab pemerintah pusat dan daerah dalam pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, pengembangan bakat dan peningkatan prestasi dalam jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat. Pembinaan dan pengembangan olahraga harus dilakukan sebagai proses yang terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan. *Tahap pengenalan olahraga* dilakukan melalui gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, yang diarahkan dalam rangka menyadarkan, memahami, dan menghayati manfaat olahraga, membangkitkan minat masyarakat untuk berolahraga sepanjang hayat, serta menguasai gerak dasar



olahraga. *Tahap pemantauan* dilakukan melalui pengamatan yang terencana dan sistematis untuk memahami, mendeteksi, dan menemukan sumber potensi bibit olahragawan berbakat. *Tahap pemanduan* dilakukan melalui penelusuran sumber potensi bibit olahragawan berbakat secara terencana dan sistematis untuk melakukan identifikasi dengan menggunakan tes dan pengukuran, seleksi, dan/atau pengamatan dalam pertandingan/perlombaan serta kejuaraan. *Tahap pengembangan bakat* dilakukan melalui pendidikan dan pelatihan bibit olahragawan berbakat secara terencana, sistematis, berjenjang dan berkelanjutan untuk menghasilkan olahragawan berpotensi. *Tahap peningkatan prestasi* dilakukan melalui pelatihan olahragawan berpotensi secara intensif, terencana, sistematis, berjenjang dan berkelanjutan untuk menghasilkan olahragawan berprestasi.

Sementara itu peran masyarakat dalam melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik yang dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. Dalam hal melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga, peran masyarakat dapat diwujudkan dengan melaksanakan kegiatan keolahragaan antara lain berkaitan dengan: (1) organisasi keolahragaan, (2) penyelenggaraan kejuaraan atau pekan olahraga, (3) peraturan permainan dan pertandingan, (4) perlombaan atau pertandingan, (5) penataran dan pelatihan tenaga keolahragaan, (6) pengenalan, pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat olahragawan, (7) peningkatan prestasi, (8) penyediaan tenaga keolahragaan, (9) pengadaan prasarana dan sarana olahraga, (10) penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga, (11) penyediaan informasi keolahragaan, (12) pemberian penghargaan, (13) industri olahraga, dan (14) pendanaan. Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat melalui kegiatan keolahragaan dapat dilakukan oleh perkumpulan, klub atau sanggar olahraga di lingkungan masyarakat setempat. Dalam hal melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga, perkumpulan, klub atau sanggar dapat membentuk induk organisasi cabang olahraga sesuai dengan ketentuan Peraturan Perundang-undangan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran



jasmani serta pengembangan minat dan bakat olahraga. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan sebagai satu kesatuan yang sistemis dan berkesinambungan dengan Sistem Pendidikan Nasional. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilakukan melalui kegiatan baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilakukan dengan berbagai bentuk kegiatan, antara lain: (1) pembinaan dan pengembangan pelatih olahraga untuk ditempatkan pada satuan pendidikan, pusat pembinaan dan pelatihan olahraga, dan klub/perkumpulan/sasana/sanggar olahraga, (2) penyediaan sarana pelatihan olahraga, (3) penyelenggaraan proses pembinaan dan pelatihan olahraga, (4) pembinaan dan pengembangan pusat pembinaan dan latihan olahraga pelajar, (5) pembinaan dan pengembangan pusat pembinaan dan latihan olahraga mahasiswa, (6) pengembangan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga pendidikan, dan (7) penyelenggaraan kejuaraan olahraga bagi peserta didik secara nasional maupun internasional.

Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi bertujuan untuk mengembangkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, kesenangan, dan hubungan sosial. Selain itu, tujuan pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi diarahkan untuk menggali, mengembangkan, melestarikan, serta memanfaatkan olahraga tradisional yang tumbuh dan berkembang sebagai budaya dalam masyarakat. Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilakukan dengan berbagai bentuk kegiatan, antara lain: (1) pembinaan dan pengembangan pelatih/instruktur olahraga rekreasi, (2) pembangunan dan pemanfaatan potensi sumber daya, prasarana, dan sarana olahraga rekreasi, (3) pengembangan, pelestarian dan pemanfaatan olahraga rekreasi berbasis masyarakat dengan prinsip mudah, murah, menarik, manfaat dan massal, (4) pembinaan dan pengembangan sanggar-sanggar, perkumpulan olahraga dalam masyarakat, dan (5) pembinaan dan pengembangan festival dan perlombaan olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan



dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pemerintah pusat dan pemerintah daerah memberikan pelayanan dan kemudahan bagi penyelenggaraan kegiatan olahraga prestasi. Untuk memajukan olahraga prestasi, peran pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat dapat mengembangkan: (1) perkumpulan olahraga, (2) pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, (3) sentra pembinaan olahraga prestasi, (4) pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan, (5) prasarana dan sarana olahraga prestasi, (6) sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga, (7) sistem informasi keolahragaan, dan (8) melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional, dan internasional sesuai dengan kebutuhan. Pencapaian prestasi olahraga harus didukung oleh penjenjangan pembinaan olahraga yang terstruktur. Pada jenjang pembinaan olahraga prestasi pelajar dapat dilaksanakan dalam wadah pembinaan yang meliputi: (1) ekstrakurikuler olahraga dan klub olahraga, dengan tanggung jawab oleh kabupaten/kota, (2) sekolah olahraga dan PPLP, dengan tanggung jawab oleh propinsi, dan (3) diklat olahraga nasional, dengan tanggung jawab pemerintah pusat. Pada jenjang pembinaan olahraga prestasi mahasiswa dapat dilaksanakan dalam wadah pembinaan yang meliputi: (1) klub olahraga mahasiswa, dengan tanggung jawab oleh perguruan tinggi/ Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), Bapomi daerah, (2) PPLM, dengan tanggung jawab oleh perguruan tinggi dan Pengprov cabang olahraga terkait, dan (3) TC mahasiswa, dengan tanggung jawab oleh pemerintah pusat/Bapomi. Pada jenjang pembinaan olahraga prestasi umum dapat dilaksanakan dalam wadah pembinaan yang meliputi: (1) klub olahraga/umum, dengan tanggung jawab pemerintah kabupaten/kota, KONI, (2) klub olahraga potensial (amatir), Pelatda, dengan tanggung jawab KONI, perusahaan/instansi, dan (3) Pelatnas jangka pendek dan panjang, dengan tanggung jawab KONI, PB/PP.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pembangunan olahraga di Indonesia tidak lepas dari peran dan partisipasi masyarakat. Setiap warga negara Indonesia memiliki hak yang sama dalam melakukan kegiatan berolahraga. Untuk mendukung kemajuan pembangunan olahraga perlu adanya penciptaan lingkungan yang mendukung seseorang atau



kelompok orang untuk melakukan olahraga. Budaya olahraga perlu dilakukan mulai dari lingkungan yang terkecil yaitu keluarga, kemudian menuju ke arah lingkungan yang besar seperti: masyarakat, sekolah dan klub.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan tanggung jawab bersama, baik pemerintah pusat, pemerintah daerah dan masyarakat. Pembangunan dan pembinaan olahraga harus mencakup tiga pilar atau ruang lingkup, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Semua pilar olahraga tersebut harus seimbang dan tidak menonjolkan salah satu pilar atau mengabaikan pilar yang lainnya. Untuk peningkatan pembudayaan dan pembinaan prestasi olahraga harus didukung oleh pendanaan keolahragaan, prasarana dan sarana olahraga, penghargaan keolahragaan, serta optimalisasi sistem manajemen keolahragaan nasional dalam rangka pembangunan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Kristiyanto. (2012). *Pembangunan Olahraga: untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Husdarta.(2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Kemenpora.(2010). *Rencana Strategis Kementerian Pemuda dan Olahraga Tahun 2010-2014*. Jakarta: Kemenpora.
- Soegiyanto KS. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Berolahraga (*Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol. 3.Edisi 1*). Semarang: UNNES.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum.(2007). *Sport Development Index (Konsep, Metodologi, dan Aplikasi)*. Jakarta: PT Indeks.
- UU RI No 3 Tahun 2005.Sistem Keolahrgaan Nasional.





**“KONTRIBUSI PENDIDIKAN JASMANI  
DALAM MENCIPTAKAN SDM YANG BERDAYA SAING DI ERA  
GLOBAL”**

Oleh:  
Yulingga Nanda Hanief,  
Moch Nurkholis

Universitas Nusantara PGRI Kediri  
email: yulingganandahanief@unpkediri.ac.id

**Abstrak**

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Namun untuk mewujudkan tujuan yang hendak dicapai perlu adanya faktor pendukung diantaranya : Sumber Daya Manusia (SDM) tenaga pendidik, prasarana dan sarana yang lengkap dan juga komitmen pengajaran pendidikan jasmani. Jika faktor itu semua terpenuhi dengan baik, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sangat berkontribusi untuk menciptakan SDM yang berdaya saing.

Kata kunci : Pendidikan Jasmani, SDM berdaya saing, era global.

**PENDAHULUAN**

Globalisasi pada hakikatnya adalah suatu proses dari gagasan yang dimunculkan, kemudian ditawarkan untuk diikuti oleh bangsa lain yang akhirnya sampai pada suatu titik kesepakatan bersama dan menjadi pedoman bersama bagi bangsa- bangsa di seluruh dunia. (Menurut Edison A. Jamli dkk. Kewarganegaraan.2005). Globalisasi yang termanifestasikan dalam strukturnya melibatkan semua jaringan dengan tatanan global yang seragam dalam pola hubungan yang sifatnya penetratif, kompetitif, rasional dan pragmatis (Semiawan CR, 1997) dalam berbagai bidang kehidupan, terutama dalam dimensi pendidikan, kebugaran, kesehatan, ekonomi dan budaya.

Mengantisipasi hal tersebut, maka menciptakan manusia yang unggul, merupakan satu tantang dan keharusan menghadapi era globalisasi.Upaya tersebut, salah satunya dapat dilakukan melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani (penjas).Penjas merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang



mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Pentingnya pendidikan jasmani dan olahraga dalam pola pendidikan di Indonesia telah dirumuskan oleh pemerintah berupa Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003. Ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang wajib diberikan di sekolah telah membuktikan pentingnya pendidikan jasmani diajarkan mulai dari tingkat sekolah dasar (SD), SMP, dan SMA. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan jasmani telah menjadi bagian integral dari keseluruhan pendidikan.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada penjelasan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 UU dituliskan, bahwa bahan kajian pendidikan jasmani, dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Berdasarkan pengamatan penulis, untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang bersaing di era global dibutuhkan SDM tenaga pendidik yang baik, prasarana dan sarana dan juga metode pembelajaran yang tepat. Namun demikian, penulis menjumpai bahwa di beberapa sekolah masih terdapat : Tenaga pendidik yang belum profesional, prasarana dan sarana yang digunakan juga sangat sederhana, metode pembelajaran yang digunakan kurang bervariasi, sehingga anak cepat jenuh.

Globalisasi sesungguhnya telah mengubah peradaban manusia dari zaman ke zaman. Tanpa kita sadari otak manusia yang sangat kecil itu sudah mengubah banyak hal. Mulai dari peradaban kuno yang masih belum terlihat dampak globalisasinya, tetapi sekarang dengan keadaan yang serba modern, dampaknya terlihat sangat jelas. Dan yang tidak bisa dipungkiri, Indonesia menjadi salah satu negara dengan banyak terkena pengaruh globalisasi. Tidak



masalah jika pengaruh itu bersifat positif, tetapi kini yang terlihat juga tidak sedikit pengaruh dari globalisasi yang bersifat negatif.

Memang arus globalisasi adalah sesuatu yang pasti terjadi dan sulit untuk dikendalikan, terutama karena begitu cepatnya informasi yang masuk ke seluruh belahan dunia, hal ini membawa pengaruh bagi seluruh bangsa di dunia, termaksud didalamnya bangsa Indonesia.

Untuk itu peran pendidikan jasmani khususnya mempunyai andil yang cukup besar dalam menciptakan siswa yang sehat dan segar jasmaninya serta mempunyai nilai-nilai dalam menghadapi era globalisasi. Apabila siswa sudah sehat dan segar jasmaninya tentu akan menunjang terciptanya sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, berkemampuan tinggi, produktif dan mempunyai daya saing yang tinggi.

## **PEMBAHASAN**

### **Pendidikan Jasmani**

Muhajir (2004:58) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu aspek dari proses pendidikan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang suka rela dan berguna serta berhubungan langsung dengan responmental, emosional, dan social. Pendidikan jasmani bertujuan agar siswa dapat mengerti dan mengembangkan kesehatan, kesegaran jasmani, dan keterampilan gerak melalui berbagai bentuk permainan dan olahraga, mampu bersosialisasi dan berpartisipasi secara aktif dan positif dalam mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani dan mengerti serta dapat melakukan upaya pencegahan penyakit/bahaya yang berkaitan dengan lingkungan dan kegiatan olahraga, serta dapat melakukan penanggulangan dan perawatan penyakit secara sederhana. Selanjutnya Bucher dalam Benny (1983:85) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani juga bertujuan untuk perkembangan kesehatan jasmani dan organ-organ tubuh, perkembangan mental emosional, perkembangan otot syaraf (*Neuro-muscular*) atau keterampilan jasmani, perkembangan sosial, perkembangan kecerdasan atau intelektual.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-



emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Menurut Husdarta (2009), bahwa pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak.

Pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia (Husdarta :2009). Berkaitan dengan hal tersebut, diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut dikembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut dikembangkan, baik langsung maupun tidak langsung. Karena hasil-hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata. Pengertian pendidikan jasmani tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh.

Pendidikan jasmani karena harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seharian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan yakni : psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, pendidikan jasmani diistilahkan sebagai proses menciptakan “tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa”. Artinya dalam tubuh yang baik diharapkan pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno, “*men sana in corpore sano*”.

Pelaksanaan Pendidikan jasmani pada prinsipnya mengikuti tiga tahap sebagai berikut: (1) latihan pemanasan (*warming up*) tujuannya untuk



menyiapkan inti baik pernapasan dan peredaran darah serta temperatur tubuh; (2) latihan inti, tujuannya untuk meningkatkan keterampilan; (3) latihan penenangan yang tujuannya menyiapkan jasmani dan rohani para siswa untuk dapat mengikuti pelajaran berikutnya (Depdikbud, 1987).

Pembagian waktu pelajaran Pendidikan Jasmani terdiri dari: (a) kegiatan pemanasan 10%; (b) kegiatan inti 80%; dan (c) penenangan 10% dari seluruh waktu yang tersedia. Disamping itu guru Pendidikan Jasmani juga memperhatikan rambu-rambu kegiatan belajar mengajar sebagai berikut: (1) tahap pelaksanaan dimulai dari yang mudah ke yang sukar; (2) variasi melaksanakan; (3) bentuk pelaksanaan dapat dengan cara perorangan; (4) sifat pelaksanaan dapat bebas, terikat, penugasan aktif, kreatif; (5) cara pelaksanaan dapat dengan latihan, menirukan, permainan, perlombaan, pertandingan (Depdikbud 1993).

Menurut Ashton dkk (1994) pola pengajaran pendidikan jasmani dapat dibagi menjadi beberapa tahap: (1) memperkenalkan yang akan dipelajari dan pemanasan; (2) pengembangan keterampilan yang berisi memperkenalkan keterampilan yang dipelajari; (3) pengembangan keterampilan yang berisi belajar keterampilan; (4) pengembangan keterampilan yang berisi membetulkan gerakan kalau ada yang salah; (5) pengembangan keterampilan yang berisi penerapan keterampilan; dan (6) penenangan dan kesimpulan.

Pendidikan jasmani berfungsi sebagai berikut: (1) memenuhi hasrat untuk bergerak; (2) merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak; (3) memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani; (4) menyembuhkan suatu penyakit dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit; (5) mengurangi kejenuhan, stress; (6) menanamkan disiplin, kerjasama, sportivitas dan mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku; (7) meningkatkan daya tangkal terhadap pengaruh dari luar (Depdikbud, 1993). ***Tercapainya tujuan dan fungsi Penjas, akan mampu menciptakan SDM yang sehat dan segar jasmani dalam mengatasi tantangan era global.***



### **Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani**

Undang-undang tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa Pendidik adalah tenaga profesional. Selain itu, pendidik harus memiliki kualifikasi minimum dan sertifikasi sesuai dengan kewenangan mengajar, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Pasal 28 (2) PP No. 19 Tahun 2005, menjelaskan bahwa kualifikasi akademik sebagaimana dimaksud pada ayat (1) adalah tingkat pendidikan minimal yang harus dipenuhi oleh seorang pendidik yang dibuktikan dengan ijazah dan/atau sertifikat keahlian yang relevan sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Bertolak dari paragraf di atas, maka sudah jelas syarat minimal untuk menjadi seorang tenaga pendidik, dalam hal ini adalah guru. Untuk menjadi guru yang profesional seorang guru dituntut mampu memberikan pelayanan yang sebaik baiknya (*to serve the common good*) disertai dengan dedikasi kesejahteraan insani (*human welfare*), yang berarti mengutamakan nilai kemanusiaan dari pada nilai material.

Untuk konteks Indonesia, dewasa ini telah dirumuskan syarat kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru menurut Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen. Pada pasal 10 undang-undang tersebut disebutkan bahwa kompetensi guru harus memenuhi persyaratan tertentu antara lain harus memiliki kompetensi pokok yaitu:

a. Kompetensi Kepribadian

Adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh pendidik di sekolah yang berupa kepribadian yang mantap, berakhlak mulia, arif dan berwibawa serta menjadi teladan peserta didik. Kompetensi kepribadian ini mencakup kemantapan pribadi dan akhlak mulia, kedewasaan dan kearifan, serta keteladanan dan kewibawaan. Kompetensi ini bisa diukur dengan alat ukur portofolio guru / calon guru, tes kepribadian/potensi.

b. Kompetensi Pedagogik.

Adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh pendidik di sekolah yang mencakup selain pemahaman dan pengembangan potensi peserta didik, perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran, serta sistem evaluasi pembelajaran, juga harus menguasai “ilmu pendidikan”.



c. Kompetensi Profesional.

Adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang pendidik di sekolah yang berupa penguasaan materi pelajaran secara luas dan mendalam. Dalam hal ini mencakup penguasaan materi keilmuan, penguasaan kurikulum dan silabus sekolah, metode khusus pembelajaran bidang studi, dan wawasan etika dan pengembangan profesi. Kompetensi ini diukur dengan tertulis baik *multiple choice* maupun *essay*.

d. Kompetensi sosial.

Adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh pendidik di sekolah untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dan efisien dengan peserta didik, sesama guru, orangtua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar. Kompetensi ini diukur dengan portofolio kegiatan, prestasi dan keterlibatan dalam berbagai aktivitas

Menurut Raka Joni (2004) secara sederhana, suatu profesi pada dasarnya berpijak pada tiga pilar, yaitu: Pilar pertama adalah kemampuan-atau katakanlah kompetensi tingkat tinggi yang hanya bisa diraih melalui pendidikan yang "serius"-kuat dasar akademiknya, tangguh pengetahuan dan keterampilan profesionalnya, serta tinggi keakrabannya dengan situasi rujukannya melalui program pengalaman lapangan yang sistematis. Pilar kedua, dalam menerapkan layanan ahlinya itu, kaum profesional tersebut selalu mengedepankan kemaslahatan kliennya (subyek didik dalam konteks keguruan, pasien dalam konteks kedokteran). Tidak pernah terlintas dalam pikiran seorang profesional untuk menggunakan keahliannya itu untuk memperoleh keuntungan pribadi, apalagi yang dapat berdampak merugikan klien. Oleh karena itu, di samping karena sisi teknis pendidikan persiapannya, kedua pilar merujuk kepada persyaratan pembentukan kepribadian dan watak yang bermuara pada pelaksanaan layanan ahli yang selalu dapat diandalkan oleh klien. Dan, pilar ketiga adalah diakui serta dihargainya eksistensi layanan yang unik, yang mempersyaratkan keahlian khas ini oleh masyarakat pemakai layanan serta oleh pemerintah.

*Journal Education Leadership* (dalam P. Ruspendi, 2008) menyatakan bahwa ada lima ukuran seorang guru dinyatakan profesional: *Pertama*, memiliki komitmen pada siswa dan proses belajarnya. *Kedua*, secara mendalam menguasai bahan ajar dan cara mengajarkan. *Ketiga*, bertanggung jawab





memantau kemampuan belajar siswa melalui berbagai teknik evaluasi. *Keempat*, mampu berpikir sistematis dalam melakukan tugas dan *kelima*, seyogianya menjadi bagian dari masyarakat belajar di lingkungan profesinya. Selain kelima aspek itu, guru perlu memiliki sifat dan kepribadian yang sangat penting bagi proses pembelajaran, yaitu adaptabilitas, entusiasme, kepercayaan diri, ketelitian, empati, dan kerjasama yang baik. Guru perlu pula memiliki kemampuan untuk memanfaatkan semaksimal mungkin sumber-sumber belajar di luar sekolah, merombak struktural hubungan antara guru dan murid, seperti layaknya hubungan pertemanan, menggunakan teknologi modern dan menguasai iptek, kerja sama dengan teman sejawat antar-sekolah, serta kerja sama dengan komunitas lingkungannya. 2001).

Untuk itu dalam rangka menghadapi era globalisasi perlu disiapkan guru-guru Penjas yang berkualitas dan profesional. Di samping itu kemampuan guru Penjas yang ada perlu ditingkatkan melalui pendidikan dalam jabatan, seperti; penataran dan seminar yang terkait dengan profesi Penjas.

#### **PRASARANA DAN SARANA YANG LENGKAP**

Istilah sarana mengandung arti sesuatu yang dapat digunakan atau dapat dimanfaatkan. Sarana pendidikan jasmani ialah segala sesuatu yang dapat digunakan atau dimanfaatkan di dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Demikian juga dengan prasarana yaitu segala sesuatu fasilitas yang melengkapi kebutuhan sarana yang dimiliki sifat permanen atau tidak dapat dipindahkan. Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Agus S. Suryobroto (2004: 4), sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, yang mudah dibawa, dan dapat dipindahkan oleh pelakunya atau siswa. Sedangkan prasarana atau fasilitas adalah sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, bersifat permanen atau tidak dapat di pindah-pindahkan.

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 4), prasarana atau perkakas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, mudah dipindah tetapi berat. Contoh: Matras, peti lompat, meja tenis meja, trampolin, dan lain-lain. Menurut Soepartono (2000: 4), prasarana atau



fasilitas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, bersifat permanen atau tidak dapat dipindah-pindahkan. Contoh: Lapangan (sepakbola, bolavoli, bola basket, kasti, tenis lapangan dll). Fasilitas harus memenuhi standar minimal untuk pembelajaran, antara lain ukuran sesuai dengan kebutuhan, bersih, terang, pergantian udara lancar, dan tidak membahayakan pengguna. Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan.

Berdasarkan definisi tersebut dapat disebutkan beberapa contoh prasarana perkakas pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah: Matras, peti lompat, meja tenis meja, trampolin, dan lain-lain. Sedangkan beberapa contoh prasarana fasilitas pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah lapangan tenis, lapangan bola basket, gedung olahraga, lapangan sepakbola, stadion atletik, dan lain-lain. Gedung olahraga merupakan prasarana berfungsi serba guna yang secara berganti-ganti dapat digunakan untuk pertandingan beberapa cabang olahraga. Gedung olahraga dapat digunakan sebagai prasarana pertandingan bolavoli, prasarana olahraga bulutangkis dan lain-lain. Sedangkan stadion atletik di dalamnya termasuk lapangan lompat jauh, lapangan lempar cakram, lintasan lari dan lain-lain. Semua yang disebutkan di atas adalah contoh-contoh prasarana olahraga yang standard. Tetapi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan seringkali hanya dilakukan di halaman sekolah atau di sekitar taman. Hal ini bukan karena tidak adanya larangan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dilakukan di halaman yang memenuhi standard, tetapi memang kondisi sekolah-sekolah saat sekarang hanya sedikit yang memiliki prasarana olahraga yang standard.

Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 16), persyaratan sarana prasarana pendidikan jasmani adalah :

1. Aman, aman merupakan syarat paling utama yaitu sarana dan prasarana pendidikan jasmani harus terhindar dari unsur bahaya.
2. Mudah dan murah, sarana dan prasarana pendidikan jasmani mudah didapat/disiapkan/diadakan dan jika membeli tidak mahal harganya, tetapi juga tidak mudah rusak.
3. Menarik, sarana dan prasarana pendidikan jasmani dapat menarik perhatian siswa sehingga siswa merasa senang dalam penggunaannya.
4. Memacu untuk bergerak, dengan adanya sarana dan prasarana tersebut maka siswa terpacu untuk bergerak.



5. Sesuai dengan kebutuhan, dalam penyediaannya seharusnya disesuaikan dengan kebutuhan ataupun penggunaannya. Siswa SD berbeda dengan siswa SMP, siswa SMP berbeda dengan siswa SMA dan seterusnya. Misalnya, bola sepak untuk siswa SD mestinya akan cenderung lebih empuk dan ringan dibandingkan dengan bola sepak untuk siswa SMP atau SMA.
6. Sesuai dengan tujuan, jika sarana dan prasarana digunakan untuk mengukur keseimbangan maka akan berkaitan dengan lebar tumpuan dan tinggi tumpuan.
7. Tidak mudah rusak, sarana dan prasarana tidak mudah rusak meskipun harganya murah.
8. Sesuai dengan lingkungan, sarana dan prasarana pendidikan jasmani hendaknya disesuaikan dengan situasi dan kondisi lingkungan sekolah, misalnya, sarana dan prasarana yang cocok untuk lapangan lunak tetapi digunakan untuk lapangan keras, jelas hal ini tidak cocok.

Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 46), sarana dan prasarana pendidikan jasmani bertujuan untuk:

1. Memperlancar jalannya pembelajaran. Dengan adanya sarana dan prasarana pendidikan jasmani dapat berjalan dengan lancar, sehingga siswa tidak perlu antri atau menunggu siswa lain dalam melakukan aktivitas.
2. Memudahkan gerakan. Dengan adanya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang memadai akan memperlancar siswa dalam melakukan aktivitas.
3. Mempersulit gerakan. Maksudnya siswa akan lebih senang dalam melakukan aktivitas gerakan tanpa alat akan lebih senang dan mudah bila dibandingkan dengan menggunakan alat.
4. Memacu siswa dalam bergerak. Dengan adanya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang lengkap maka akan memacu siswa dalam melakukan aktivitas olahraga dengan menggunakan alat.
5. Kelangsungan aktivitas, karena jika tidak ada maka tidak akan jalan. Misalnya siswa akan bermain sepakbola tanpa adanya lapangan dan bola maka permainan sepakbola tidak akan berjalan.
6. Menjadikan siswa tidak takut melakukan gerakan atau aktivitas. Maksudnya agar siswa tidak ragu-ragu lagi melakukan aktivitas pendidikan jasmani.

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pendidikan jasmani tidak dapat dilaksanakan atau akan terhambat bila tidak memiliki sarana, prasarana, dan fasilitas yang memadai. Untuk memperlancar proses pembelajaran pendidikan jasmani, sekolah sangat membutuhkan sarana, prasarana, dan fasilitas yang memenuhi syarat, terutama pada saat praktik di lapangan baik jumlah ataupun kondisinya yang baik.

Dari pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sarana, prasarana dan fasilitas pendidikan jasmani sangat vital keberadaannya, karena



tanpa adanya sarana dan prasarana menjadikan proses pembelajaran tidak dapat berjalan dengan efektif dan efisien, sehingga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani tidak akan tercapai. Lengkap tidaknya prasarana dan sarana ini akan memberikan kontribusi terhadap keberhasilan dalam mengajar Pendidikan Jasmani. Jika dalam satu sekolah belum memiliki prasarana dan sarana yang lengkap, maka disarankan agar guru pendidikan jasmani kreatif, mengembangkan bersama-sama siswa untuk melengkapi peralatan yang dibutuhkan.

### **Komitmen Pengajaran Pendidikan Jasmani**

Pengajaran adalah usaha guru untuk memberikan materi pengajaran sedemikian rupa, sehingga peserta didik lebih mudah mengorganisirnya (mengaturinya) menjadi suatu *gestalt* (pola bermakna). Johnson (1979) menyatakan bahwa pengajaran merupakan serangkaian peristiwa yang direncanakan untuk mengajarkan, mengaktifkan serta mendorong siswa belajar.

Pengajaran juga merupakan usaha untuk menciptakan suasana sedemikian rupa, sehingga hubungan antara stimulus dengan respon dapat ditingkatkan. Menurut Gagne dan Briggs (1979) pengajaran dianggap sebagai serangkaian peristiwa yang dapat mempengaruhi siswa, sehingga terjadi proses belajar. Pengajaran yang melibatkan proses belajar mengajar tidak sekedar menyerap informasi dari guru, tetapi melibatkan berbagai kegiatan atau tindakan yang harus dilakukan, terutama apabila menginginkan hasil belajar yang efektif. Lutan (1988) menyatakan unsur-unsur pokok yang terdapat dalam proses belajar mengajar sebagai berikut ; (a) guru yang lebih berpengetahuan, berpengalaman dan terampil, (b) siswa yang sedang berkembang; (c) informasi atau keterampilan, (d) saluran atau metode penyampaian informasi / keterampilan; dan (e) respon atau perubahan perilaku siswa.

Dalam pandangan DR. Bart Crum esensi masalah dalam pendidikan jasmani bukanlah pada pengajaran yang buruk (diindikasikan dengan rendahnya jumlah waktu aktif mengajar, pengajaran yang tidak tepat, umpan balik tidak tepat, akuntabilitas dsb).Keadaan yang sebenarnya terjadi adalah pada keadaan yang tidak stabil, bergantung pada kesempatan dan peluang, dan tidak konsisten. Guru pendidikan jasmani tidak mempunyai komitmen yang kuat untuk memfungsikan diri sebagai orang yang membantu siswa untuk belajar.



Banyak guru pendidikan jasmani yang tidak sungguh-sungguh berupaya dan memahami bahwa pendidikan jasmani adalah merupakan pendidikan yang penting untuk siswa. Istilah pengajaran sering tidak nampak atau hilang dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Banyak guru pendidikan jasmani yang berbicara mengenai “pengajaran” dalam pendidikan jasmani tanpa ada bukti konkrit telah terjadi suatu “pembelajaran” pada diri siswa. Sebagai akibat ketiadaan komitmen mengajar di kalangan guru pendidikan jasmani menyebabkan lemahnya proses ajar dalam pendidikan jasmani. Sebagai akibatnya pendidikan jasmani di sekolah tidak mencapai profil aktivitas belajar mengajar, dan bahkan akibat selanjutnya pendidikan jasmani tidak memberikan keuntungan penting bagi siswa dan pendidikan.

Maka dari itu untuk mencapai tujuan pembelajaran dalam pendidikan jasmani, selain penggunaan metode mengajar yang tepat, penggunaan prasarana dan sarana tetapi harus ada komitmen dari seorang guru, bahwa guru harus mampu memfungsikan diri mereka sebagai orang yang membantu siswa untuk belajar.

Dengan demikian akan dapat menunjang lahirnya SDM yang berkualitas yang mampu bersaing di era globalisasi. Menurut Arismunandar (1979) bahwa masa depan bangsa membutuhkan kualifikasi sumber daya manusia yang profesional, kompetitif, kreatif, dan inovatif, pandai berkomunikasi dan mampu mengambil keputusan yang beresiko cepat, tidak mudah menyerah dan selalu mencoba dan mencoba sampai berhasil, mampu bekerja keras dengan disiplin tinggi, sehingga dapat bekerja sama dengan orang lain. Keberhasilan seseorang tidak saja ditentukan oleh IQ-nya tetapi ditentukan juga oleh tingkat emosinya (EQ) atau Imotional Quotion.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan kajian yang telah dikembangkan di depan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Pendidikan Jasmani memiliki kontribusi yang sangat besar dan sangat penting dalam menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berdaya saing dan berkualitas dalam menghadapi era globalisasi. Tercapai tidaknya tujuan pembelajaran dalam penjas salah satunya ditentukan oleh kualitas guru Penjas itu sendiri.



Seorang guru yang berkompeten menurut *Journal Education Leadership* (dalam P. Ruspindi, 2008) menyatakan bahwa ada lima: *Pertama*, memiliki komitmen pada siswa dan proses belajarnya. *Kedua*, secara mendalam menguasai bahan ajar dan cara mengajarkan. *Ketiga*, bertanggung jawab memantau kemampuan belajar siswa melalui berbagai teknik evaluasi. *Keempat*, mampu berpikir sistematis dalam melakukan tugas dan *kelima*, seyogianya menjadi bagian dari masyarakat belajar di lingkungan profesinya.

Tersedianya prasarana dan sarana, pendidikan jasmani dapat berjalan dengan lancar, sehingga siswa tidak perlu antri atau menunggu siswa lain dalam melakukan aktivitas, siswa akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas gerak, dan kelangsungan aktivitas gerak akan terjaga sebab jika prasarana dan sarana tidak tersedia, maka proses pembelajaran juga tidak akan berjalan.

Komitmen guru untuk mencapai tujuan pembelajaran itu sangat penting. Bahwasannya seorang guru harus sadar secara betul bahwa guru harus mampu memfungsikan diri mereka sebagai orang yang membantu siswa untuk belajar. Guru adalah fasilitator bagi siswa.

Jika komponen diatas terpenuhi bukan tidak mungkin Indonesia memiliki SDM yang berkualitas dimasa sekarang dan masa yang akan datang khususnya dalam menghadapi era global saat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anonim (2008). “*Profesionalisme guru sebagai sebuah kebutuhan*”. [www.angelinasondakh.com](http://www.angelinasondakh.com) / Articles/Education/Home%20Schooling/MEMBANGUN%20PROFESIONALIME%20GURU.doc didownload 2 Januari 2008.
- Aussie Soprt. 1993. *Way Modify?* Journal Aussie Sport Action Autum. Australia: Aussie Sport
- Depdikbud.1987 .*Petunjuk Pelaksanaan Mata Pelajaran Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: depdikbud.
- Depdikbud. 1993. *Garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Dick, Walter & Cary, Low.1985.*The Systematic Design in Psychological Instruction*. Scoot Foresman.



- Gagne, Robert M. & Briggs, Leslie J. 1979. *Principle of Instructional Design*. New York: Reinhart And Winston.
- Graham, George, dkk. 1987. *Children Moving California*: Ma Publishing Company.
- Hickey, Christoper. 1995. *What Matters in Teaching Psychology Education?*. Australia: Aussie Sport Action.
- Johnson. David m. 1979. *Education Psychology*. Englewe Prentice-Hall, Inc
- Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar teori dan metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Mutohir, T. cholik. 1995. *The Future of Physical Education Indonesia*. Paper Presented in the Workshop Seminar Modification to Sport within Physical Education: Alternative Approach to Teaching. Australian –Indonesia Soprt Progrtam 1995 at IKIP Surabaya 5-14 June 1995 Surabaya: FPOK IKIP Surabaya.
- Mahmudi. 1991. *Olahraga Pilihan Senam*. Jakarta Depdikub.
- Raka Joni. (2004). “Profesionalisme guru: Janji dan tuntutananya”. Kompas. <http://kompas.com/kompas-cetak/0412/06/Didaktika/1416666.htm> didownload 2 Januari 2008.
- Wirjontosa, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta Universitas Indonesia.





## PEMBERDAYAAN JAMAAH HAJI DALAM BIDANG KESEHATAN DAN KEBUGARAN JASMANI

Oleh:  
Yudik Prasetyo

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: yudik@uny.ac.id

### Abstrak

Setiap tahun jamaah haji yang berangkat ke Mekkah termasuk banyak, kuota haji Indonesia pada tahun 2015 sebanyak 168.800 orang. Jumlah jamaah haji yang banyak, tentunya mempunyai latar belakang riwayat kesehatan dan kebugaran yang berbeda-beda. Jumlah yang banyak akan terkelola dengan baik, manakala adanya perhatian dari lembaga terkait khususnya dalam bidang kesehatan dan kebugaran, serta kesadaran calon jamaah haji sendiri.

Pemberdayaan jamaah haji dalam bidang kesehatan dan kebugaran jasmani dimaksudkan bagi lembaga terkait atau fasilitator, agar dapat berperan atau bertindak sebagai agen perubahan (*agent of change*) yang berkewajiban untuk memotivasi, memfasilitasi, dan melakukan advokasi demi mewujudkan perubahan-perubahan khususnya dalam bidang kesehatan dan kebugaran jasmani sehingga mencegah tingkat kematian saat melaksanakan ibadah haji.

Pada saat ini untuk mengurangi tingkat kesakitan dan kematian jamaah haji sebaiknya menggunakan pendekatan pembangunan perpaduan antara "pendekatan atas ke bawah" dan "pendekatan dari bawah ke atas". Melalui "pendekatan atas ke bawah" kita akan mendapat dukungan politis dan sumber daya dari para pemangku kepentingan dan para pengambil kebijakan serta dukungan sumber daya, dan melalui "pendekatan dari bawah ke atas" lembaga terkait akan mendapat dukungan dari masyarakat. Strategi dalam peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani jamaah haji yaitu melalui Advokasi, Bina Suasana dan Gerakan Pemberdayaan (dikenal dengan strategi ABG) yang diperkuat oleh kemitraan serta metode dan sarana/media komunikasi yang tepat. Ketiga strategi ini harus dilaksanakan secara lengkap dan berkesinambungan sehingga jamaah haji mampu hidup sehat mandiri

**Kata kunci:** pemberdayaan jamaah haji, kesehatan, kebugaran jasmani

### PENDAHULUAN

Haji adalah mengunjungi Ka'bah di Mekkah pada waktu tertentu untuk mengerjakan amalan-amalan ibadah tertentu (Imam Jazuli, 2014: 53-54). Setiap tahun jamaah haji yang berangkat ke Mekkah termasuk banyak, kuota haji Indonesia pada tahun 2015 ini sebanyak 168.800 orang. Jumlah jamaah haji yang banyak tersebut, tentunya mempunyai latar belakang riwayat kesehatan dan kebugaran yang berbeda-beda, padahal di Mekkah dengan berkumpulnya jamaah haji dengan negara lain, maka jumlahnya semakin banyak. Jumlah yang



banyak akan terkelola dengan baik, manakala adanya perhatian dari lembaga terkait khususnya dalam bidang kesehatan dan kebugaran, serta kesadaran calon jamaah haji sendiri. Suatu usaha yang tepat untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani adalah melalui pemberdayaan jamaah haji.

Pemberdayaan masyarakat adalah sebuah konsep pembangunan yang merangkum nilai-nilai sosial. Konsep ini mencerminkan paradigma baru pembangunan, yakni yang bersifat "*people-centered, participatory, empowering, and sustainable*" (Chambers, 1995). Menurut Totok Mardikanto (2013: 60) pemberdayaan sebagai proses perubahan, memerlukan inovasi yang berupa: ide-ide, produk, gagasan, metoda, peralatan atau teknologi. Dalam praktek, inovasi tersebut seringkali harus berasal atau didatangkan dari luar. Tetapi, inovasi juga dapat dikembangkan melalui kajian, pengakuan atau pengembangan terhadap kebiasaan, nilai-nilai tradisi, kearifan lokal atau kearifan tradisional (*indegenuous technology*). Disamping itu, pemberdayaan sebagai proses perubahan mensyaratkan fasilitator yang kompeten dan memiliki integritas tinggi terhadap perbaikan mutu-hidup masyarakat yang akan difasilitasi. Fasilitator ini, dapat terdiri dari aparat pemerintah (PNS), aktivitas LSM, atau tokoh masyarakat/ warga setempat.

Pemberdayaan jamaah haji dalam bidang kesehatan dan kebugaran jasmani disini, yaitu dimaksudkan bagi lembaga terkait atau fasilitator, agar dapat berperan atau bertindak sebagai agen perubahan (*agent of change*) yang berkewajiban untuk memotivasi, memfasilitasi, dan melakukan advokasi demi mewujudkan perubahan-perubahan khususnya dalam bidang kesehatan dan kebugaran jasmani sehingga mencegah tingkat kematian saat melaksanakan ibadah haji. Oleh karena jamaah haji yang berdaya akan dapat melaksanakan ibadah haji dengan mandiri sehingga menjadi haji yang mabrur, dan bisa kembali ke tanah air dengan sehat. Jamaah haji yang berdaya tentunya mempunyai kondisi tubuh yang fit dalam penampilannya. Menurut Sudarso SP (1992: 10) ciri-ciri seseorang yang fit adalah (1) cukup kuat untuk melakukan tugas harian maupun tugas darurat/ mendadak lainnya, (2) mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas hariannya tanpa kelelahan yang berlebihan, (3) mempunyai ketahanan kardiorespiratori yang diperlukan untuk melakukan kerja, (4) memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak dengan leluasa, (5) memiliki kecepatan sehingga mampu bergerak dengan cepat untuk mengatasi keadaan darurat, dan



(6) memiliki daya kontrol mengkoordinasikan gerakan-gerakan tubuh dengan mulus. Kondisi kesehatan dan kebugaran jamaah haji yang baik akan mempunyai makna pada tujuan pembangunan nasional, seperti pada aspek peningkatan usia harapan hidup.

Dalam merealisasikan tujuan pembangunan, maka segenap potensi alam harus digali, dikembangkan, dan dimanfaatkan sebaik-baiknya. Begitu pula dengan potensi manusia berupa jamaah haji yang banyak jumlahnya setiap tahun, harus ditingkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilannya sehingga, mampu secara maksimal dalam pelaksanaan program pembangunan. Berbagai rencana dan program-program pembangunan sebagai wujud pelaksanaan pemerintahan telah dibuat dan diimplementasikan di daerah kecamatan, baik yang dilaksanakan oleh pemerintah pusat melalui instansi-instansi vertikal di daerah, maupun pemerintah itu sendiri. Salah satu program pemerintah yaitu pembangunan yang dilaksanakan oleh masyarakat secara swadaya, atau oleh lembaga-lembaga non-pemerintah lainnya yang memiliki program-program pembangunan berupa pemberdayaan masyarakat. Pemberdayaan jamaah haji seyogyanya dapat dilakukan secara terencana, sistematis, teratur, dan berkelanjutan.

### **Pendekatan Dan Strategi Pemberdayaan Jamaah Haji**

Kesadaran jamaah haji dalam bidang kesehatan dan kebugaran yaitu sebelum keberangkatan, saat di Mekkah, dan kembali ke tanah air perlu ditumbuhkan. Menurut Ife (2008: 346-39) menyatakan ada empat aspek dalam peningkatan kesadaran. Pertama, yaitu berkaitan dengan aspek personal dan politik. Sebagai contoh: seorang jamaah haji akan lebih kuat dalam proses peningkatan kesadaran, apabila secara politik yang bersangkutan juga sebagai petugas penyelenggara haji, sehingga secara personal akan merasakan pelayanan seperti jamaah yang lain. Aspek kedua, yaitu membangun hubungan dialogis. Dengan menghargai pengetahuan, sikap jamaah haji, serta melakukan dialog secara baik, maka secara bersama-sama mencapai aksi kolektif. Aspek ketiga, yaitu berbagi pengalaman. Cara ini yaitu dengan menyelidiki setiap pengalaman orang, dan bagaimana orang memahami dan mendefinisikan, sehingga kesadaran kolektif dapat berkembang. Sebagai contoh: petugas layanan haji atau seorang agen perubahan menyelidiki setiap pengalaman



jamaah haji, untuk bisa diambil hal-hal yang dianggap penting sebagai upaya kesadaran kolektif. Aspek keempat, yaitu membuka peluang-peluang untuk tindakan. Peningkatan kesadaran akan terjadi apabila menggerakkan tindakan untuk perubahan. Tindakan kolektif melalui pertemuan komunitas/forum di bawah naungan KBIH atau lapangan haji dapat menjadi tindakan yang jauh lebih kuat dan efektif daripada tindakan individual, dan membangun identitas aktivitas kolektif dapat menjadi hasil yang kuat dalam proses peningkatan kesadaran.

Tujuan yang ingin dicapai dalam pembangunan di bidang kesehatan adalah meningkatkan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat. Tujuan ini mengandung konsekuensi bahwa partisipasi merupakan proses yang harus dikembangkan dalam setiap upaya kesehatan seperti terlihat dalam upaya pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan dalam program yang dilakukan melalui promosi kesehatan jamaah haji. Partisipasi masyarakat merupakan komponen penting dalam pembangkitan kemandirian dan proses pemberdayaan masyarakat. Jamaah haji harus diikutsertakan dalam proses tersebut sehingga mereka dapat lebih memperhatikan hidupnya, memperoleh rasa percaya diri, memiliki harga diri, dan pengetahuan untuk mengembangkan keahlian baru. Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan harus selalu berupaya untuk memaksimalkan partisipasi masyarakat dengan tujuan membuat setiap orang dalam masyarakat terlibat aktif dalam proses-proses dan kegiatan masyarakat, serta untuk menciptakan kembali masa depan masyarakat dan individu.

Menurut Alfitri (2011: 223-224) bahwa ada tiga alasan utama mengapa partisipasi masyarakat mempunyai sifat sangat penting dalam suatu program. Pertama, partisipasi masyarakat merupakan suatu alat guna memperoleh informasi mengenai kondisi, kebutuhan, dan sikap masyarakat setempat, yang tanpa kehadirannya program pengembangan masyarakat akan gagal. Kedua, yaitu masyarakat akan lebih mempercayai program pengembangan masyarakat, jika merasa dilibatkan dalam proses persiapan dan perencanaannya, karena mereka akan lebih mengetahui seluk beluk proyek tersebut. Ketiga, yang mendorong adanya partisipasi umum di banyak negara, karena timbul anggapan merupakan suatu hak demokrasi jika masyarakat dilibatkan dalam pembangunan masyarakat mereka sendiri. Bisa dirasakan, mereka pun mempunyai hak untuk turun “urun rembug” dalam menentukan jenis dan pendekatan pembangunan yang akan dilaksanakan di daerah mereka. Saran dari masyarakat tidak banyak



sekedar sumbangan pemikiran, tetapi bagaimana masyarakat dihargai dalam kedudukan yang setara. Hal ini selaras dengan konsep “*man centered development*” (suatu pembangunan yang dipusatkan pada kepentingan manusia), yaitu jenis pembangunan yang lebih diarahkan demi perbaikan nasib manusia dan tidak sekedar sebagai alat pembangunan itu sendiri.

Keberhasilan peningkatan partisipasi masyarakat yang bertujuan terjadinya perubahan, tentunya tidak terlepas seorang agen perubahan dalam melakukan komunikasi yang baik dengan masyarakat. Menurut Totok Mardikanto (2013: 226) faktor-faktor yang mempengaruhi proses perubahan yang diupayakan melalui komunikasi dapat terjadi karena (1) keadaan pribadi penerima manfaat, yang terutama tergantung kepada motivasinya untuk melakukan perubahan, (2) keadaan lingkungan fisik, (3) lingkungan sosial dan budaya masyarakat tinggal, dan (4) macam dan aktivitas kelembagaan yang tersedia untuk menunjang kegiatan komunikasi pembangunan.

Setiap pendekatan dan strategi yang dilakukan mempunyai karakteristik yang khas. Pada pendekatan *top-down* (pendekatan atas ke bawah), program-programnya mengikuti sebuah siklus yang telah ditentukan sebelumnya. Tahapan-tahapan siklus dan istilah mungkin berbeda antar lembaga, tetapi secara umum terdiri atas unsur-unsur: rancangan umum, penentuan tujuan, pemilihan strategi, pelaksanaan dan implementasi strategi, serta evaluasi program. Sedangkan pendekatan *bottom-up* (pendekatan dari bawah ke atas) dimulai dari upaya pihak luar (pemerintah atau LSM) bertindak untuk membantu masyarakat dalam mengenal dan mengidentifikasi permasalahan yang penting dan relevan dengan kehidupan masyarakat serta membantu mereka untuk mengembangkan strategi-strategi guna memecahkan masalah tersebut. Program-program dalam “pendekatan bawah atas” dirancang dan dimusyawarahkan bersama masyarakat (Endang S. S., 2012: 19-21). Menurut penulis, pada saat ini untuk mengurangi tingkat kesakitan dan kematian jamaah haji sebaiknya menggunakan pendekatan pembangunan perpaduan antara “pendekatan atas ke bawah” dan “pendekatan dari bawah ke atas”. Melalui “pendekatan atas ke bawah” kita akan mendapat dukungan politis dan sumber daya dari para pemangku kepentingan dan para pengambil kebijakan serta dukungan sumber daya, dan melalui “pendekatan dari bawah ke atas” lembaga terkait akan mendapat dukungan dari masyarakat.



Dimensi spiritual seperti haji sangat penting untuk pengembangan masyarakat. Rasa akan kesakralan dan penghormatan terhadap nilai-nilai spiritual merupakan bagian penting dari pembentukan kembali masyarakat manusia dan memberikan makna dan tujuan kehidupan manusia (Ife (2008: 482). Bentuk pengembangan spiritual yang lebih tepat diharapkan bermula dengan menghormati dan memperkuat tradisi agama dan spiritual masyarakat. Atas dasar tersebut, siapa pun berupaya menciptakan lingkungan yang dapat membangun kesakralan dan spiritualitas yang secara terbuka mengakui pentingnya nilai-nilai spiritual.

Kebijakan Nasional Promosi Kesehatan dan Pedoman Pelaksanaan Promosi Kesehatan di Daerah telah menetapkan 3 (tiga) strategi dasar promosi kesehatan yaitu Advokasi, Bina Suasana dan Gerakan Pemberdayaan (dikenal dengan strategi ABG) yang diperkuat oleh kemitraan serta metode dan sarana/media komunikasi yang tepat. Ketiga strategi ini harus dilaksanakan secara lengkap dan berkesinambungan sehingga jamaah haji mampu hidup sehat mandiri (Departemen Kesehatan RI, 2008: 5).

1. Advokasi adalah upaya yang strategis dan terencana untuk mendapatkan komitmen dan dukungan dari pimpinan atau pengambil keputusan dan penyandang dana dalam pelaksanaan program penyelenggaraan kesehatan haji utamanya dalam pemberdayaan jamaah haji.
2. Bina suasana adalah upaya menciptakan lingkungan sosial yang mendorong dan mempengaruhi secara langsung maupun tidak langsung para jamaah haji melakukan perilaku hidup sehat dan bugar menuju haji yang mandiri.
3. Gerakan pemberdayaan adalah upaya/proses pemberian informasi secara terus menerus dan berkesinambungan mengikuti perkembangan para calon/jamaah haji, serta proses membantu para calon/jamaah haji, agar terjadi perubahan dari tidak tahu menjadi tahu (aspek *knowledge*), dari tahu menjadi mau (aspek *attitude*), dan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku yang dianjurkan (aspek *practice*).

Pelaksanaan ketiga strategi tersebut lebih efektif apabila digalang kemitraan dengan prinsip kesetaraan, keterbukaan dan saling menguntungkan/memberi manfaat. Kesetaraan berarti tidak diciptakan hubungan yang hierarkis, melainkan hubungan yang dilandasi kepentingan bersama. Keterbukaan adalah adanya kejujuran dari para masing-masing pihak





pada setiap langkah penyelenggaraan kesehatan haji. Solusi dalam penyelenggaraan kesehatan haji yang adil adalah dikaitkan dengan keuntungan yang didapat semua pihak.

### **Pemberdayaan Jamaah Haji Dalam Bidang Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani**

Penyelenggaraan ibadah haji tidak saja memerlukan persiapan dari aspek tuntunan agama tapi juga kesiapan fisik. Peran Departemen Kesehatan adalah mempersiapkan, meningkatkan dan mempertahankan kondisi kesehatan jemaah haji agar sehat mandiri. Untuk dapat melaksanakan peran tersebut Menteri Kesehatan RI telah menerbitkan Keputusan Nomor 1394/Menkes/SK/XI/2002 tentang Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Haji Indonesia. Terkait dengan pemberdayaan masyarakat/calon atau jemaah haji Menteri Kesehatan RI telah menerbitkan Kebijakan Nasional Promosi Kesehatan (Departemen Kesehatan RI, 2008: 1).

Promosi kesehatan haji adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat calon/jemaah haji agar mampu sehat mandiri melalui pembelajaran dari, oleh dan bersama calon/jemaah haji, sesuai sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan haji. Promosi kesehatan haji juga berarti upaya memberdayakan individu, kelompok dan masyarakat jemaah haji untuk memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatan, melalui peningkatan pengetahuan, kemauan dan kemampuan, serta mengembangkan iklim yang mendukung, yang dilakukan dari, oleh dan untuk jemaah haji sesuai dengan sosial budaya dan kondisi setempat. Pada promosi kesehatan haji, upaya perubahan/perbaikan perilaku di bidang kesehatan disertai pula dengan upaya mempengaruhi lingkungan atau hal-hal lain yang sangat berpengaruh pada perbaikan perilaku dan kualitas kesehatan.

Jemaah haji belum sepenuhnya pada mau mempraktekkan terkait kesehatan dan kebugaran jasmani. Sebagai contoh: saat di Mekkah, ada beberapa jemaah haji yang masih saja menggunakan masker secara berlama-lama tanpa diganti, buang air ludah tanpa disiram lagi, dan tangan tidak dicuci sebelum makan. Perilaku kesehatan yang kelihatannya sederhana seperti ini, tetapi dalam kenyataannya belum bisa dilakukan sehingga mengakibatkan





rendahnya tingkat kesehatan. Selain itu, dalam hal kesiapan sebelum keberangkatan, masih ada beberapa jamaah haji yang belum mau menerapkan konsep FITT dengan baik. Sebagai contoh: seharusnya jamaah haji bisa melakukan olahraga untuk peningkatan kebugaran jasmaninya dengan latihan fisik 3 kali per minggu, tetapi yang dilakukan hanya 1 kali per minggu saja dan tidak teratur. Intensitas latihan yang seharusnya 65%-80% dari Denyut Jantung Maksimal juga tidak pernah diukur oleh calon jamaah haji, sehingga terkadang zona latihan tidak tercapai. Waktu latihan: 20 sampai 60 menit yang harus dilakukan, tetapi masih ada beberapa jamaah haji yang melakukan latihan fisik hanya 10 menit saja, karena ketemu temannya terus ngobrol. Beberapa calon jamaah haji masih belum menerapkan urutan latihan fisik dengan benar dari pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Contoh-contoh tersebut menggambarkan bahwa perlunya pemberdayaan jamaah haji melalui promosi kesehatan. Tujuan promosi kesehatan yang dilakukan oleh petugas kesehatan di kloter adalah agar individu, kelompok dan jamaah haji Indonesia mengetahui bagaimana hidup sehat dan bugar, mau dan mampu mempraktekannya, serta mau dan mampu berpartisipasi dalam upaya kesehatan dan kebugaran jasmani yang ada. Harapan terbesar, apabila jamaah haji mau dan mampu melakukannya, maka akan otomatis menjadi kader kesehatan dan kebugaran.

Kader kesehatan dan kebugaran jasmani yang dimaksud bukanlah kader yang harus mengikuti sesi-sesi pelatihan yang lama dan menjemukan. Kader kesehatan dan kebugaran yang dimaksudkan di sini adalah seorang yang berkesadaran akan kesehatan dan kebugaran, menampilkan gaya hidup sehat dan menjelaskannya dalam bahasa ketaatan kepada Allah. Seorang haji dapat mewujudkan sebagai kader spontan yang secara sukarela akan menjadi lokomotif perubahan pada lingkungan masyarakat. Kader spontan tersebut memberikan pengaruhnya melalui pemberian contoh cara hidup sehat, melalui olahraga kesehatan dan informasi-informasi kebugaran. Cara hidup sehat dan bugar jamaah haji dapat diwujudkan dengan pembinaan kebugaran yang berkesinambungan, tidak semata-mata saat persiapan dan operasional haji saja. Selayaknya sepanjang waktu, termasuk sepulang menjalankan ibadah haji.

Informasi kesehatan dan kebugaran jasmani yang senantiasa *up-to date* dapat diwujudkan dengan membina jalur komunikasi dengan jamaah haji, menjadikan jamaah haji sebagai agen informasi kebugaran atau sekurang-



kurangnya berperan sebagai penyampai informasi. Sebuah proses kampanye yang sinergis, simultan dan berdaya ungkit luar biasa, maka setiap tahun dapat terselenggara 'ledakan kampanye' (*grand campaign*) kesehatan dan kebugaran jasmani, pada setiap musim haji. Seorang haji apabila dapat mempengaruhi 100-300 orang lainnya (se-RW/RT), maka masyarakat lingkungannya akan menjadi lebih baik, apabila pertemuan rutin dapat dimanfaatkan sebagai media konsolidasi, niscaya dalam 3-5 tahun saja dapat diperhitungkan perubahan-perubahan pada aspek pemahaman dan perilaku secara signifikan. Hal ini sebagai koridor, dimana sebuah peluang emas yang terbuka lebar dan belum terjamah (Mawari Edy. (2008).

### **KESIMPULAN**

Pemberdayaan jamaah haji yang dilakukan oleh lembaga terkait atau fasilitator adalah agar individu, kelompok dan jamaah haji Indonesia mengetahui bagaimana hidup sehat dan bugar, mau dan mampu mempraktekannya, serta mau dan mampu berpartisipasi dalam upaya kesehatan dan kebugaran jasmani yang ada. Harapan terbesar, apabila jamaah haji mau dan mampu melakukannya, maka akan otomatis menjadi kader kesehatan dan kebugaran. Manfaat yang didapat tidak hanya dirasakan oleh individu haji sendiri, tetapi lebih luas yaitu ke tujuan pembangunan nasional akan tercapai.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfitri. (2011). *Community Development: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chambers, Robert. Poverty and Livelihoods: Whose Reality Counts, Uner Kirdar dan Leonard Silk (eds). (1995). *People: From Improverishment to Empowerment*. New York: New York University Press.
- Departemen Kesehatan RI. (2008). *Pelatihan Tim Kesehatan Haji Indonesia*. Jakarta.
- Ife, J and F. Tesoriore.(2008). *Community Development: Community-Based Alternatives in on Age of Globalisation (Community Development: Alternatif Pengembangan Masyarakat di Era Globalisasi)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Imam Jazuli. (2014). *Buku Pintar Haji dan Umrah*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.



Mawari Edy.(2008). *Kesehatan Haji, Koridor Revolusi Kesehatan*. Diakses dari:  
<http://hajjsehat.blogspot.com/>

Sudarso SP. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjen  
Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Totok Mardikanto. (2013). *Model-model Pemberdayaan Masyarakat*. Surakarta:  
UNS Press.

Totok Mardikanto. (2013). *Komunikasi Pembangunan: Acuan bagi Akademisi,  
Praktisi, dan Peminat Komunikasi Pembangunan*. Surakarta: Sebelas  
Maret University Press.



## BENTUK TUBUH (*SOMATOTYPE*) ATLET SENAM ARTISTIK

Oleh:  
Endang Rini Sukamti  
Edi Mintarto

Universitas Negeri Yogyakarta  
Universitas Negeri Surabaya  
email: endangrinisukamti@yahoo.com

### Abstrak

Bentuk tubuh (*somatotype*) merupakan salah satu prasyarat untuk mencapai prestasi maksimal. Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda dimana masing-masing cabang olahraga memerlukan adanya kesesuaian perbandingan atau perimbangan tipe tubuh. Demikian juga halnya dengan cabang senam artistik. Bentuk tubuh (*somatotype*) pesenam artistik masuk dalam tipe *mesomorph endomorph* dengan ciri-ciri memiliki tubuh yang ideal dihubungkan dengan proporsi antara panjang rentangan lengan dengan tinggi tubuh, panjang tungkai dengan panjang togok, lebar atau lingkaran panggul. Panjang rentang kedua lengan relatif harus lebih panjang dari tinggi tubuh, kemudian panjang tungkai relatif harus lebih panjang dari togok (tinggi duduk), dan lingkaran dada relatif harus lebih luas dari lingkaran panggul.

**Kata Kunci:** Bentuk Tubuh (*Somatotype*), Atlet Senam Artistik

### PENDAHULUAN

Atlet senam artistik banyak melakukan gerakan yang kompleks. Menjadi atlet profesional membutuhkan waktu yang panjang dan latihan yang teratur dan terukur. Pembibitan dimulai ketika berumur 6-8 tahun di mana proses pertumbuhan sedang berlangsung. Hal ini berpengaruh terhadap pertumbuhan tinggi badan dimana tulang masih sangat muda dan mudah berubah bentuk. Kebanyakan atlet senam relatif lebih pendek dibanding atlet cabang olahraga lainnya. Hal ini menjadi salah satu penyebab mengapa orang tua kurang mendukung jika anaknya menjadi atlet senam. Selain hal tersebut mayoritas fasilitas latihan tidak mendukung. Bentuk tubuh (*somatotype*) atlet senam relatif berbeda dengan atlet cabang olahraga selain senam. Ada beberapa syarat yang harus dipenuhi sebagai atlet senam berkaitan dengan bentuk tubuh (*somatotype*). Artikel ini bermaksud mengkaji bagaimana bentuk tubuh (*somatotype*) atlet senam artistik.



### Senam Artistik

Hidayat (1982:2) menyatakan senam secara umum diartikan sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan secara sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Sementara Mahendra (2001:2) menyatakan bahwa senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental dan spiritual. Federasi Senam Internasional (*Federation Internationale de Gymnastique/FIG*) mengelompokkan senam menjadi 6 yaitu;

1. Senam artistik (*Artistic Gymnastics*) adalah gerakan yang cepat dan eksplosif, pada umumnya menonjolkan kelentukan dan keseimbangan, dan dilakukan dengan gerakan yang agak lambat, dilaksanakan secara terkontrol yang mampu memberikan pengaruh mengejutkan dan mengundang rasa keindahan.
2. Senam ritmik sportif (*Sportif Rhythmic Gymnastics*) adalah senam yang komposisi geraknyadiantarkan oleh tuntunan irama music, yang menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang indah
3. Senam akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*) adalah senam yang mengandalkan kelentukan dan keseimbangan dengan gerakan yang cepat dan eksplosif, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran, sementara pesenamnya harus mendarat di tempat-tempat yang sulit
4. Senam aerobic sport (*Sport Aerobics*) adalah penggabungan dari gerak tarian, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, sehingga pantas diperlombakan
5. Senam trampolin (*Trampolinning*) adalah pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan di atas trampolin, yaitu sejenis alat pantul yang memiliki daya pantul yang sangat besar
6. Senam umum (*General Gymnastics*) adalah segala jenis senam di luar kelima jenis senam tersebut di atas.

Menurut Mahendra (2008) senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek



artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan alatnya ada dua yaitu artistik untuk putra dan artistik untuk putri. Mahendra (2008) menegaskan efek artistik dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan *tumbling* digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengundang rasa keindahan. Selain menari senam artistik juga dapat meningkatkan kebugaran tubuh bagi pelakunya. Sebab, senam merupakan bentuk aktivitas fisik yang melibatkan beberapa unsur pendukung terjadinya proses kebugaran tubuh. Aktivitas fisik tersebut sangat mempengaruhi perkembangan seluruh komponen (organ) tubuh secara utuh, dengan kata lain organ tubuh dapat berkembang dengan baik sesuai dengan fungsinya. Pada sisi lain aktivitas senam juga dapat diarahkan kepada capaian prestasi atlet pada kejuaraan. Senam artistik terbagi menjadi dua disiplin senam yaitu senam artistik putra (*man artistic gymnastics*) dan senam artistik putri (*woman artistic gymnastics*). Masing-masing disiplin mempunyai nomor perlombaan sebagai berikut

- 1) Senam artistik putra (*man artistic gymnastics*) terdiri dari enam alat yaitu:
  - a. Lantai (*floor exercises*)
  - b. Gelang-gelang (*rings*)
  - c. Kuda pelana (*pommel horse*)
  - d. Palang sejajar (*parallel bars*)
  - e. Palang tunggal (*horizontal bar*)
  - f. Meja lompat (*table vaulting*)
- 2) Senam artistik putri (*woman artistic gymnastics*) terdiri dari empat alat, yaitu:
  - a. Meja lompat (*table vaulting*)
  - b. Palang bertingkat (*uneven bars*)
  - c. Balok keseimbangan (*balance beam*)
  - d. Lantai (*floor exercises*)

Adisuyanto (2009) menyatakan bahwa senam artistik merupakan cabang olahraga yang memiliki beragam gerak yang sangat kompleks. Selain harus mampu menguasai secara sempurna masing-masing bagian gerak pesenam, juga penting penguasaan dalam menyelesaikan rangkaian gerak secara berkelanjutan. Olahraga ini memiliki peranan yang sangat penting dalam



pengembangan dan pembinaan individu maupun kelompok. Oleh karena itu pendidikan senam lebih mengutamakan beberapa hal sebagai berikut: (1) memenuhi bakat dan minat anak untuk melakukan aktivitas fisik; (2) merangsang kecerdasan dan perkembangan kesehatan serta kesegaran jasmani; (3) membantu perbaikan kelainan pertumbuhan gerak; (4) menanamkan rasa saling menghormati kepada yang lebih tua, sopan santun, disiplin dan kerja keras; dan (5) mengurangi pengaruh buruk dan kenakalan anak hingga dewasa

Keterampilan senam selalu dibangun di atas keterampilan dasar lokomotor, non lokomotor, manipulatif, dan deskrit. Adapun uraian dari masing-masing jenis keterampilan tersebut (Mahendra, 2001) adalah sebagai berikut:

1. Keterampilan lokomotor

Lokomotor diartikan sebagai gerak berpindah tempat, seperti jalan, lari, lompat, berderap, berjingkat, leaping, skipping, dan sliding. Gerak lokomotor dalam senam terutama sangat diperlukan untuk menambah momentum horizontal, seperti berlari pada saat melakukan awalan. Gerak awalan ini diperlukan karena sebagian daya yang menyempurnakan gerak keterampilan senam itu sendiri. Untuk bisa memperoleh daya yang kuat, pesenam harus mengkontraksikan otot-ototnya untuk mengerahkan daya intenal, yang kemudian digabungkan dengan daya eksternal yang bisa jadi dihasilkan dari alat yang dipakai, misalnya papan tolak.

2. Keterampilan Nonlokomotor

Keterampilan nonlokomotor adalah gerak yang tidak berpindah tempat, mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh untuk membentuk posisi-posisi berbeda dengan tetap tinggal di satu titik. Dalam senam, keterampilan nonlokomotor banyak yang dipakai dalam gerak-gerak kalestenik, terutama yang berkaitan dengan perkembangan kelentukan.

3. Keterampilan Manipulatif

Keterampilan manipulatif sering diartikan sebagai kemampuan untuk memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh: tangan, kaki atau kepala. Keterampilan yang termasuk kedalamnya adalah menangkap, melempar, memukul, menendang, mendribling dan sebagainya. Dalam senam artistik, keterampilan jarang ditemui, kecuali bahwa beberapa alat perlu dipegang dengan tangan dan pesenam “bermain-main” di atasnya.





Contoh dalam senam artistik antara lain ada pada: palang sejajar, palang bertingkat, palang tunggal, gelang-gelang.

Dalam senam artistik macam gerak yang dilakukan secara lengkap meliputi gerakan lokomotor, non lokomotor maupun manipulatif untuk mendasari gerakan macam-macam elemen. Hal tersebut penting dikuasai mengingat senam artistik mengandung gerakan yang kompleks.

### **Bentuk Tubuh (*Somatotype*)**

Bentuk tubuh (*somatotype*) adalah keadaan tubuh dari seseorang yang pada awalnya sangat menentukan atau cocok karena sangat memungkinkan untuk melakukan aktivitas terhadap suatu cabang olahraga (Hadisasmita dan Syaifudin, 1996:70). Bentuk tubuh (*somatotype*) digunakan untuk:

1. Menjelaskan dan membandingkan atlet di beberapa tingkat kompetisi yang berbeda
2. Mengelompokkan perubahan fisik selama pertumbuhan, umur dan latihan
3. Membandingkan bentuk laki-laki dan perempuan yang relatif
4. Sebagai alat dalam analisis gambaran tubuh

Pada umumnya kategori atau tipe tubuh merupakan gabungan dari tipe-tipe tubuh dengan kemungkinan bahwa salah satu diantaranya yang dominan.

### **Kategori Bentuk Tubuh (*Somatotype*)**

Bentuk tubuh (*somatotype*) ada tiga tipe pokok yaitu *endomorph*, *mesomorph* dan *ectomorph* (Sheldon yang dikutip Moeslim, 1968:50). Adapun ciri-ciri ketiga tipe tubuh sebagai berikut

#### **1. *Endomorph***

Ciri-cirinya: badan bulat dengan lemak banyak, kepala besar dan bulat, tulang-tulang pendek, leher pendek, konsentrasi lemak pada perut dan dada, bahu sempit, dada berlemak, tangan pendek, pantat besar, tungkai dan pinggang lebar.

#### **2. *Mesomorph***

Ciri-cirinya: tubuh persegi, otot-otot kuat dan keras, tulang-tulang besar dan tertutup otot yang tebal pula, kaki, togok, lengan umumnya massif (pejal/berat) dengan otot-otot kuat, togok besar dan relatif mempunyai



pinggang yang langsing, bahu lebar dengan otot-otot *trapesius* dan *deltoides* yang massif.

3. *Ectomorph*

Ciri-cirinya: umumnya langsing, lemah dan tubuh kecil halus, tulang kecil dengan otot-otot yang tipis, ekstremitas-ekstremitas relatif panjang dengan tolok pendek, ini tidak berarti orang tersebut selalu tinggi, perut dan lengkung lumbal merata, sedang thorax relatif tajam dan menaik, bahu sempit, kemuka, dan jalur otot tidak terlihat.

Dari ketiga tipe tubuh di atas masih dapat dirinci lagi menjadi 13 kategori (Carter dalam Norton and Old 1996: 196) sebagai berikut

1. *Central* adalah tidak ada komponen yang membedakan dengan lebih dari satu unit dari dua lainnya
2. *Ectomorphic endomorph* adalah *endomorph* lebih dominan dari *ectomorph* lebih besar dari *mesomorph*
3. *Balanced endomorph* adalah *endomorph* lebih dominan, *mesomorph* dan *ectomorph* adalah sama
4. *Mesomorphic endomorph* adalah *endomorph* lebih dominan, dan *mesomorph* lebih besar dari *ectomorph*
5. *Mesomorph-endomorph* adalah *endomorph* dan *mesomorph* sama, dan *ectomorph* adalah kecil
6. *Endomorphic mesomorph* adalah *mesomorph* lebih dominan dan *endomorph* lebih besar dari *ectomorph*
7. *Balanced mesomorph* adalah *mesomorph* lebih dominan, *mesomorph* dan *ectomorph* adalah sama
8. *Ectomorphic mesomorph* adalah *mesomorph* lebih dominan dan *ectomorph* lebih besar daripada *endomorph*
9. *Mesomorph-ectomorph* adalah *mesomorph* dan *ectomorph* adalah sama dan *endomorph* adalah rendah
10. *Mesomorphic ectomorph* adalah *ectomorph* lebih dominan dan *mesomorph* lebih besar daripada *endomorph*
11. *Balanced ectomorph* adalah *ectomorph* lebih dominan dan *endomorph* dan *ectomorph* adalah sama rendah
12. *Endomorph ectomorph* adalah *ectomorph* lebih dominan dan *endomorph* lebih besar daripada *mesomorph*



13. *Endomorph-ectomorph* adalah *endomorph* dan *ectomorph* adalah sama. Ketiga belas (13) kategori di atas dapat disingkat ke dalam empat kategori yang lebih luas yaitu:

1. *Central*: tidak ada komponen yang membedakan dengan lebih dari satu unit dari dua yang lain
2. *Endomorph*: *endomorph* dominan, *mesomorph* dan *ectomorph* lebih dari satu setengah unit yang lebih rendah
3. *Mesomorph*: *mesomorph* dominan, *endomorph* dan *ectomorph* lebih dari satu setengah unit yang lebih rendah
4. *Ectomorph*: *ectomorph* dominan, *endomorph* dan *mesomorph* lebih dari satu setengah unit lebih rendah

Cara menentukan *Somatotype*

- a. Metode *anthropometric* dan *photospic* yaitu mengkombinasi *anthropometric* dan sebuah gambaran disebut metode ukuran
- b. Metode *photospic*, yang dalam dibuat dari sebuah gambar
- c. Metode *anthropic*, yang dalam *anthropometric* digunakan untuk mengukur ukuran *somatotype*

Metode *anthropometric* membuktikan bahwa metode ini yang bermanfaat untuk berbagai macam penerapan. Metode ini dapat digunakan di lapangan atau laboratorium, serta hanya sedikit membutuhkan peralatan dan perhitungan, serta pengukuran dapat dibuat relatif mudah dengan subyek memakai baju seminimal mungkin.

Alat *anthropometric* meliputi stadiometer (skala tinggi) dan *head board*, skala berat, jarak lengkung luncur kecil (jarak lengkung tulang), meteran baja lentur atau pita ukur fiberglass, dan skinfold caliper. Untuk menghitung *somatotype* dengan *anthropometric* dibutuhkan tinggi badan, massa tubuh atau berat badan, empat lipatan kulit (triceps, subscapular, suprascapular dan medial calf), dua ukuran lebar tulang (bicipondylar humerus dan femur) dan dua ukuran lilitan (triceps dan calf). Tinggi dan ukuran lilitan dicatat pada yang terdekat pada 0.1 mm, bicipondylar melebar sampai terdekat 0.5 mm dan skinfold terdekat dengan 0.1 mm (harpender caliper) atau 0.5 mm pada caliper. Secara tradisional ketika menilai individu dengan menggunakan *somatotype anthropometric*, lebar tulang (*breadth*) dan ukuran lilitan (*girth*) telah digunakan.



Pembinaan terhadap atlet tidak hanya dilakukan terhadap kemampuan teknik dan fisik atlet tetapi unsur struktur dan postur tubuh atlet perlu juga mendapat perhatian dalam proses pemilihan atlet.

## PEMBAHASAN

Beberapa variabel antropometri yang berkaitan dengan bentuk tubuh (*somatotype*) sebagai atlet senam artistik antara lain tinggi, berat badan, panjang kaki, lingkaran betis, lingkaran paha, lebar bahu dan panjang lengan. Penelitian yang dilakukan Supriyo Mondal dan Abhishek Kumar Yadav menunjukkan skor deskriptif nilai rata-rata dan simpangan baku variabel antropometri pesenam putra usia 10-12 tahun di India sebagai berikut.

Tabel 1. Skor Deskriptif Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Variabel Antropometri

	Rata-rata	Simpangan Baku
Tinggi badan pesenam	135,92	4,57
Berat badan pesenam	32,12	3.19
Panjang kaki	69,54	3.08
Lingkar betis	25,84	1.43
Lingkar paha	36,68	2.70
Lebar bahu	31,12	3.08
Panjang lengan	55,26	3.12

Hamid Arazi dkk (2012) dengan judul Profil Antropometrik dan Fisiologis dari Pesenam Elit Junior Iran mengemukakan karakteristik antropometri meliputi umur, berat badan, tinggi badan, BMI, panjang eksremitas atas, panjang ekstrimitas bawah, diameter pergelangan tangan, diameter pergelangan kaki, dan persentase lemak tubuh. Postur tubuh merupakan salah satu aspek biologis dari penentu tercapainya prestasi dalam olahraga, keadaan tubuh merupakan unsur bawaan yang tidak bisa diubah oleh atlet. Struktur dan postur tubuh yang dimaksud (Sajoto, 1995:3) meliputi: a) ukuran tinggi badan dan panjang tubuh, b) ukuran besar dan lebar tubuh, dan c) bentuk tubuh. Bentuk tubuh (*somatotype*)



adalah indeks spesifik yang menggambarkan perawakan seseorang, tinggi badan, berat badan dan kondisi tumpukan lemak tubuh seseorang. Baley (1986:11) membagi tipe bentuk tubuh atlet menjadi 3 yaitu: a) tipe *mesomorphy*, ditandai dengan bahu lebar, pinggang cenderung kecil, bentuk kepala persegi serta perkembangan otot yang lebih besar,, b) tipe *ectomorphy*, ditandai dengan permukaan kulit yang cenderung lebih luas dibanding dengan volume total tubuhnya dan badan kurus, C) tipe *endomorphy*, ditandai dengan tubuh yang volume batang tubuhnya cenderung lebih besar, bentuk bulat dan gemuk.

Bentuk tubuh (*somatotype*) pesenam artistik masuk dalam tipe *mesomorphendomorph* dengan ciri-ciri memiliki tubuh yang ideal dihubungkan dengan proporsi antara panjang rentangan lengan dengan tinggi tubuh, panjang tungkai dengan panjang togok, lebar atau lingkaran panggul. Panjang rentang kedua lengan relatif harus lebih panjang dari tinggi tubuh, kemudian panjang tungkai relatif harus lebih panjang dari togok (tinggi duduk), dan lingkaran dada relatif harus lebih luas dari lingkaran panggul. Hal ini berkaitan dengan pola gerak dominan yang unik yang membedakan dari olahraga lainnya. Pola gerak dominan itu adalah a) *landing* (pendaratan), b) *static position* (posisi statis), c) *locomotion* (gerakan berpindah), d) *swing* (ayunan), e) *rotation* (putaran), f) *spring* (lompatan) dan g) *flight and height* (layangan dan ketinggian).

## **KESIMPULAN**

Senam artistik merupakan salah satu cabang senam yang memiliki beragam gerak yang sangat kompleks. Untuk itu pesenam harus memiliki tubuh yang proporsional sehingga mampu menguasai masing-masing bagian gerak secara sempurna dan mampu menyelesaikan rangkaian gerak secara sempurna. Bentuk tubuh (*somatotype*) atlet senam artistik termasuk dalam tipe *mesomorphendomorph* yaitu *endomorphy* lebih dominan dan *mesomorphy* lebih besar dari *ectomorphy* dengan ciri-ciri panjang rentang kedua lengan relatif harus lebih panjang dari tinggi tubuh, kemudian panjang tungkai relatif harus lebih panjang dari togok (tinggi duduk), dan lingkaran dada relatif harus lebih luas dari lingkaran panggul.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adisuyanto, Biasworo Aka.(2009). *Cerdas dan Bugar dengan senam Lantai*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia. hal 3-5
- Baley, James. A (1986) *Pedoman Atlet*. Semarang: Dahara Prize
- Hamid Arazi<sup>1</sup>, Hassan Faraji<sup>2</sup>, Mohammad Mehrtash<sup>1</sup>. (2012) Anthropometric and Physiological Profile of Iranian Junior Elite gymnasts, *Physical Education and Sport* Vol. 11 pp 35-41
- Hidayat, Imam. (1982). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikdasmen
- Mahendra, Agus: (2001) *Pembelajaran Senam: Pendekatan Pola Gerak Dominan untuk Siswa SLTP*, Jakarta, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Moeslim. 1968. *Tes dan Pengukuran dalam Keolahragaan*. Yogyakarta: STO Yogyakarta
- Norton, Kevin and Tim Olds.(1996). *Anthropometrica*. Sydney: University of New South Wales Press
- Sajoto, M. (1995) *Peningkatan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Supriyo Mondal dan Abhishek Kumar Yadav. (2013). *Pendekatan Analisis Faktor Eksplorasi untuk Butir Tes Penyaringan dalam Senam Artistik*. International Educational E-Journal. Volume II, Issue III, July-Aug-Sept 2013



## AGRESIVITAS DALAM SEPAKBOLA DAN UPAYA UNTUK MENGENDALIKANNYA

Oleh :  
Komarudin

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: komarudin@uny.ac.id

### Abstrak

Agresivitas adalah serangkaian perilaku yang bertujuan untuk, atau mempunyai potensi untuk menyebabkan bahaya bagi orang lain, dan dimaksudkan untuk menyebabkan celaka sehingga merupakan perilaku yang digerakkan oleh tujuan. Menurut definisi tersebut, tindakan agresif adalah segala sesuatu yang dilakukan yang berpotensi atau benar-benar bertujuan untuk membuat orang lain celaka atau mencederai orang lain.

Agresivitas dalam sepakbola potensial terjadi karena cabang ini merupakan olahraga *full body contact*, artinya di dalam pertandingan ini para pemain diperbolehkan untuk melakukan kontak fisik.

Diperlukan upaya-upaya untuk mengendalikan agresivitas pemain dalam pertandingan sepakbola agar pertandingan dapat berjalan *fairplay*, sportif dan penuh *respect* terhadap diri sendiri, teman satu tim, perangkat pertandingan juga lawan.

**Kata kunci** : agresivitas, sepakbola dan upaya pengendalian.

### PENDAHULUAN

Agresivitas dalam olahraga sebenarnya bukan hal yang baru. Beberapa penelitian tentang agresivitas dalam dunia olahraga sudah banyak dilakukan diantaranya untuk cabang hoki es (Loughead & Leith, 2001; Pappas, McKenry & Catlett; 2004 atau Kerr, 2006); di cabang Karate (Ruiz & Hanin, 2011) dan tennis (Lemieux, McKelvie & Stout, 2002). Berbagai penelitian tersebut merupakan fakta bahwa agresivitas tidak pernah terlepas dari dunia olahraga.

Khusus untuk cabang Sepakbola, ada beberapa penelitian yang mengungkap keberadaan tindakan agresif, diantaranya adalah penelitian tentang level kompetisi terhadap perilaku agresif (Coulomb-cabagno & Oliver Rascle, 2006; Coulomb & Pfister 1998); berkaitan dengan jenis kelamin (Coulomb-Cabagno, Rascle, & Souchon 2005; Keeler, 2007). Guilbert (2008) melakukan penelitian terhadap 420 orang atlet yang melibatkan 9 cabang olahraga yang terbagi menjadi olahraga beregu dan olahraga individu. Hasil penelitian dia





menunjukkan olahraga beregu dipersepsi oleh para atletnya mempunyai tingkat kekerasan yang lebih tinggi. Lebih jauh, olahraga beregu yang membolehkan kontak fisik menempati urutan teratas tingkat kekerasan yang dipersepsi oleh para atlet. Bentuk kekerasan dari cabang beregu dan kontak fisik, seperti sepakbola dan bola basket, juga dipersepsi jauh lebih berat dibandingkan dengan cabang yang lain.

Agresivitas dalam sepakbola potensial terjadi karena cabang ini merupakan olahraga *full body contact*, artinya di dalam pertandingan ini para pemain diperbolehkan untuk melakukan kontak fisik. Walden, Hagglund, & Ekstrand (2007) mencatat bahwa telah terjadi 45 cedera dalam turnamen Piala Eropa 2004. Dari 45 tersebut, 38 diantaranya terjadi di dalam pertandingan, sedangkan sisanya terjadi pada saat latihan. Ini membuktikan bahwa sepakbola memang merupakan olahraga yang keras karena terjadi kontak secara langsung antarpemain. Meskipun demikian, ada batasan-batasan yang boleh dan yang tidak boleh dilakukan dalam konteks kontak fisik ini. Aturan main untuk kontak fisik ini telah diatur secara lengkap dalam “FIFA Law of the Game” yang dikeluarkan oleh otoritas sepakbola dunia (fifa.com). Di dalam Law 12, “FIFA Law of the game” itu dengan jelas diterangkan bahwa para pemain tidak boleh melakukan tindakan-tindakan yang bertujuan mencederai lawan, antara lain: menendang lawan, menyikut lawan, menanduk termasuk juga tindakan-tindakan yang termasuk dalam kategori melecehkan, seperti meludahi, mengumpat, memprovokasi dan sebagainya. Peraturan-peraturan tersebut dibuat agar permainan sepakbola tetap berjalan dalam kerangka *fair play* dan semangat sportivitas.

Tindakan-tindakan kekerasan dalam permainan sepakbola ini sebenarnya membawa efek kerugian yang relatif besar. Para pemain yang terlibat dalam situasi tersebut harus mendapatkan hukuman yang cukup berat dari federasi atas tindakannya. Kartu merah dari wasit pertandingan adalah hukuman yang diberikan di dalam lapangan, artinya pemain tersebut harus meninggalkan lapangan sebelum pertandingan selesai dan timnya harus bermain dengan 10 orang saja. Selain itu, sanksi administratif juga menunggu diberikan. Sanksi berupa denda atau hukuman larangan bermain dalam periode tertentu juga akan diberikan.



Meskipun sudah diatur sedemikian rupa, tindakan-tindakan yang mengarah pada kekerasan masih saja sering terjadi. Sehingga dari fenomena tersebut di atas perlu kiranya dikaji bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk mengendalikan agresivitas dalam sepakbola.

## **PEMBAHASAN**

### **Pengertian Agresivitas dalam olahraga**

Ada kerancuan pada berkaitan dengan peran dan fungsi agresivitas di dalam olahraga. Pandangan umum mengatakan bahwa agresivitas merupakan sikap yang bagus agar bisa menampilkan permainan yang terbaik (Berkowitz, 1993). Wann (1997) mendefinisikan tindakan-tindakan yang dibutuhkan dalam permainan tersebut sebagai tindakan asertif. Perbedaan utama dari tindakan agresif dan asertif adalah bahwa asertivitas tetap berada di dalam peraturan pertandingan, sedangkan agresivitas tidak. Jarvis (1999) mendefinisikan agresivitas sebagai tindakan tidak menyenangkan yang ditujukan kepada orang lain. Geen (2001 dalam Russel, 2008) menyebutkan bahwa agresivitas adalah penyampaian stimulus aversif dari satu orang ke orang lain. Tujuannya adalah menyakiti dan dengan harapan memang benar-benar menghasilkan rasa sakit tersebut. Lebih jauh, perilaku agresif tersebut terjadi saat orang yang menjadi target perilaku agresif tersebut termotivasi untuk melarikan diri atau untuk menghindari stimulus tersebut.

Satu lagi definisi tentang agresivitas adalah perilaku yang diarahkan kepada orang lain yang dilakukan dengan maksud jelas untuk menghasilkan rasa sakit. Perilaku tersebut dilakukan dengan keyakinan oleh pelaku bahwa tindakan tersebut akan betul-betul menghasilkan rasa sakit dan target juga berusaha untuk menghindarinya (Bushman and Anderson, 2001a dalam Russel, 2008). Sedangkan, menurut Berkowitz (1993) Agresi adalah serangkaian perilaku yang sangat mungkin untuk, atau berpotensi untuk melukai orang lain dan disasarkan memang untuk menghasilkan melukai oleh karena itulah perilaku tersebut digerakkan oleh tujuan tersebut. Maxwell (2004 dalam Maxwell&Moores, 2007) mendefinisikan agresivitas sebagai perilaku dengan sengaja, tidak dianggap sebagai perilaku yang sah menurut aturan main, diarahkan kepada lawan, ofisial, rekan satu tim atau penonton yang berusaha untuk menghindari perilaku seperti itu.



Beberapa definisi di atas mempunyai satu benang merah yang sama, yakni tindakan yang disengaja untuk menyakiti orang lain yang tidak diperbolehkan dalam aturan permainan olahraga. Oleh karena itulah definisi tindakan agresif dalam dunia olahraga harus mempunyai satu elemen kunci yakni dilakukan dengan sengaja untuk menghasilkan cedera atau rasa sakit bagi orang yang menjadi target perilaku tersebut.

### **Tipe-tipe agresivitas**

Wann (1997) membagi agresivitas menjadi 3, yakni: agresivitas *hostile*, agresivitas *instrumental* dan *asertivitas*. Agresivitas *hostile* adalah bentuk agresivitas yang dilakukan dengan motif rasa marah yang benar-benar ingin melukai pemain lawan. Tipe agresivitas ini juga mempunyai kecenderungan bersifat impulsif dan rasa marah sebagai penyebab utamanya (Russel, 2008). Sebagai ilustrasi, pada bulan April 2011, Roy Keane, pemain tengah Manchester United, dengan sengaja menyebabkan cedera pemain Manchester City, Alf Inge Haaland. Keane mengatakan dalam biografinya (dalam Hagger dan Chatzisarantis, 2005).

*“I’dwaited long enough. I hit him hard. The ball was there (I think). Take that . . . I didn’t wait for Mr Elleray [the match referee] to show the [red] card. I turned and walked to the dressing room”*,

Contoh dari perilaku Roy keane tersebut merupakan bentuk nyata dari agresivitas hostile. Di dalam perilakunya, Keane sama sekali tidak mempunyai motif yang berkaitan dengan permainan, melainkan betul-betul hanya ingin melukai lawannya.

Agresivitas instrumental adalah tindakan agresif yang dilakukan untuk melukai orang lain dengan motif agar pelaku bisa mencapai tujuan permainan bukan rasa sakit orang lain tersebut. Tindakan agresif tipe ini tidak di dasari atas motif rasa marah dan ingin melukai orang lain. Perilaku agresif hanya berfungsi sebagai alat agar tujuannya yang lain bisa tercapai (Wann, 1997).

Bentuk ketiga dari agresivitas yang juga sering menimbulkan kerancuan adalah asertivitas. Secara umum, asertivitas bukan termasuk sebagai tindakan agresif, tapi seringkali tindakan ini dianggap sebagai tindakan agresif (Wann, 1997). Hal ini terjadi karena secara umum, perilaku-perilaku asertif sering diungkapkan dengan istilah-istilah yang berkonotasi agresif (Berkowitz,



1993).Asertivitas sendiri sebagai penggunaan kekuatan dan strategi yang terlegitimasi untuk kepentingan tujuan permainan (Wann, 1997).

Ada persoalan yang cukup mendasar ketika hanya menggunakan ketiga tipe di atas, yakni bagaimana membedakan motivasi dari individu penyerang.Oleh karena itu, Kerr (2005) mencoba membedakan tindakan agresif menjadi tindakan agresi yang diperbolehkan (*sanctioned*) dan yang tidak diperbolehkan (*unsanctioned*) (Kerr, 2005; Kerr, 2006; Grange & Kerr, 2010).Tindakan agresi yang diperbolehkan adalah tindakan agresif yang terkait dengan jenis-jenis olahraga kontak tubuh secara langsung, seperti olahraga bela diri, tinju atau olahraga-olahraga permainan yang masih memberi toleransi terjadinya kontak tubuh yang intensif. Salah satu contohnya adalah merebut bola dengan cara *tackling* dalam sepakbola, atau memukul wajah dalam olahraga tinju. Tindakan agresif yang tidak diperbolehkan adalah tindakan-tindakan melukai lawan yang secara peraturan memang tidak diperbolehkan, baik dalam olahraga kontak tubuh maupun olahraga yang tidak ada kontak tubuh. Contoh dari agresivitas jenis ini adalah menyikot lawan atau bahkan memukul lawan (Kerr, 2005).

Sepakbola sebagai olahraga dengan kontak tubuh antarpemain secara langsung memungkinkan terjadinya bentuk-bentuk perilaku agresif.Penelitian Grange & Kerr (2010) memberi bukti bahwa para pemain sepakbola seringkali terlibat dalam tindakan-tindakan agresif yang berujung pada terjadinya cedera.Di dalam penelitian kualitatif pada pesepakbola profesional Australia tersebut diungkap bahwa para pemain sering terlibat dalam tindakan-tindakan agresif.Lebih jauh, penelitian tersebut juga mengungkap empat jenis agresivitas dalam kerangka teori reversal (Kerr, 2010).

Keempat jenis agresivitas tersebut adalah: *Play Aggression*, *Power Aggression*, *Anger Aggression*, dan *Thrill Aggression* (Kerr, 2005). **Play aggression** adalah tindakan agresi yang masih diperbolehkan dalam konteks khusus yang mana atlet merasa aman dan bertindak agresif dalam ranah aturan pertandingan yang tertulis maupun yang tidak tertulis. **Power aggression** adalah bentuk agresi yang ditujukan untuk menunjukkan dan mendominasi tim lawan atau pemain lawan. Tindakan yang dilakukan dalam kategori agresivitas ini betul-betul serius, berisi intimidasi-intimidasi yang direncanakan.**Anger aggression** adalah tindakan membalas dan biasanya dilakukan dalam bentuk respon fisik



yang tiba-tiba dan dalam kemarahan. Sedangkan **Thrill aggression** adalah tindakan agresi yang provokatif dalam dunia olahraga. Tindakan ini tidak mempunyai tujuan yang jelas, biasanya dilakukan hanya untuk kesenangan.

### **Teori-teori agresivitas**

Berikut ini beberapa teori tentang agresivitas:

#### **1. Teori Insting**

Teori ini populer di awal-awal abad 20. Teori ini menyatakan bahwa manusia mempunyai kecenderungan bawaan untuk melakukan tindakan agresif. Dua tokoh utama yang memberi kontribusi lahirnya teori ini adalah Sigmund Freud dan Konrad Lorenz. Freud percaya bahwa manusia didorong ke arah perusakan diri oleh insting kematian yang disebut sebagai Thanatos. Manusia, menurut Freud juga memiliki insting hidup yang disebut dengan Eros (Freud, 1920 dalam Wann, 1997). Kedua insting ini selalu terlibat dalam konflik. Konflik yang terjadi baru akan reda dengan mengarahkan energi perusakan diri, agresivitas ke orang lain (hal tersebut memuaskan kedua insting). Lorenz (1974, dalam Wann, 1997) juga menyatakan bahwa sebenarnya manusia mempunyai insting berkelahi. Lorenz percaya bahwa insting tersebut dipicu oleh rangsangan negatif dari lingkungan. Perilaku agresif yang terlihat jelas merupakan hasil akumulasi dari energi agresif dan kehadiran lingkungan yang memicu munculnya insting tersebut (Wann, 1997).

#### **2. Model Pengurangan Dorongan dan Hipotesis Frustrasi-Agresi**

Teori ini mulai menggantikan teori insting dalam menjelaskan perilaku agresif manusia (Wann, 1997). Teori ini didasarkan hipotesis bahwa perilaku agresif sebenarnya dipicu oleh rangsangan eksternal atau dari luar diri individu. Rangsangan itu kemudian menimbulkan meningkatnya dorongan dari dalam diri seseorang. Salah satu jenis Model Pengurangan Dorongan adalah Hipotesis Frustrasi-Agresi yang di sampaikan oleh Dollard, Miller, Doob, Mowrer, dan Sears tahun 1939 (Berkowitz, 1993). Di dalam teori ini, ketidakmampuan seseorang untuk mencapai hasil yang diinginkan akan mendorong munculnya frustrasi. Frustrasi kemudian memicu dorongan agresif, yang kemudian tampak pada perilaku agresif.



### 3. Teori Belajar Sosial

Teori belajar sosial disampaikan oleh Albert Bandura pada tahun 1973 yang disempurnakan pada tahun 1977 dan 1983 (Wann, 1997). Menurut teori Belajar sosial ini, perilaku agresif merupakan hasil dari belajar dari orang lain dengan prinsip *operantconditioning* dan belajar melalui observasional. Penelitian Bandura tentang agresivitas yang terkenal adalah dengan menggunakan Bobo Doll (Hagger dan Chatzisarantis, 2005). Di dalam penelitian tersebut, Bandura menyimpulkan bahwa tindakan agresif pada anak-anak, yakni memukul-mukul Bobo doll tersebut, muncul setelah mereka menyaksikan perilaku agresif sebelumnya.

Menurut Bandura, ada faktor-faktor yang menjadi moderator atas munculnya proses imitasi dari perilaku agresif. Faktor-faktor tersebut adalah: (1) pengalaman-pengalaman masa lalu yang berkaitan dengan perilaku agresif, baik mengalami secara langsung maupun menyaksikan perilaku agresif orang lain; (2) Keberhasilan perilaku agresif yang pernah dilakukan berkaitan dengan tujuan-tujuan personal; (3) pola penguatan yang diharapkan pada saat perilaku agresif tersebut muncul- dihukum atau diberi hadiah?; dan (4) faktor-faktor psikologis, sosial, dan lingkungan seperti kepribadian, penguatan verbal, dan keberadaan orang-orang dekat, secara bergantian (Hagger dan Chatzisarantis, 2005).

Di dalam dunia olahraga, banyak pemain sepakbola yang meniru perilaku idolanya. Di sepakbola, perilaku-perilaku dari para pemain profesional yang mengarah pada provokasi dan agresif dengan sangat mudah di saksikan oleh orang lain. Salah satu contohnya adalah aksi pemain PSMS Medan yang mengacungkan jari tengahnya kepada penonton yang pada akhirnya membuat penonton marah dan terjadi kerusuhan (Tabloid Bola, 2011). Tindakan pemain tersebut direkam oleh kamera televisi dan dengan mudah dilihat oleh para pemain yang lain.

#### Faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas

##### 1. Peningkatan kondisi fisik

Peningkatan kondisi fisik yang diartikan disini antara lain meningkatnya tekanan darah, detak jantung, pernafasan dan sebagainya. Peningkatan tanda-tanda fisiologis tersebut mempunyai kecenderungan untuk





meningkatkan rasa cemas dan kuatir. Penyebab dari peningkatan aktivitas fisik ada bermacam-macam, salah satunya adalah udara panas. Udara yang panas akan membuat tubuh seseorang merespon dengan lebih banyak mengeluarkan keringat dan aliran darah yang lebih cepat, pada akhirnya jantung akan berdetak lebih kencang. Di dalam kondisi tersebut seseorang akan mempunyai kecenderungan lebih besar untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang agresif. Salah satu contohnya adalah ketika berkendara di jalanan yang panas. Situasi yang panas di jalanan tersebut sering membuat para pengendara kehilangan kesabaran yang pada akhirnya melakukan tindakan-tindakan agresif seperti mengklakson atau kebut-kebutan.

## 2. Niat

Orang cenderung akan melakukan pembalasan jika meyakini tindakan agresif orang lain merupakan tindakan yang dilakukan dengan sengaja. Faktor ini sangat sering terjadi di dalam sebuah pertandingan olahraga apalagi yang melibatkan kontak fisik secara langsung. Kasus yang direkam oleh Kerr (2006) memberi ilustrasi bahwa tindakan agresif dalam olahraga seringkali sudah direncanakan dan dilakukan dengan niat. Di dalam pertandingan Hoki es Amerika seorang pemain harus diusir dari lapangan karena melakukan tindakan agresif yang mengakibatkan lawannya menderita cedera yang sangat parah. Pemain yang bernama Bertuzzi tersebut diketahui melakukan tindakan tersebut dengan motif ingin membalaskan dendam temannya yang pernah disakiti oleh korban pada pertandingan sebelumnya. Dalam wawancara dengan media, Bertuzzi menyampaikan:

*“We play them twice more, and hopefully they’ll keep him [in the lineup]” (MacIntyre, 2004 dalam Kerr, 2006)*

Timmerman (2007) meneliti tentang aspek ras terhadap kemungkinan perilaku agresif para pemain baseball Amerika. Di dalam studinya, Timmerman menemukan bahwa pemain Pitcher mempunyai niat untuk memukul batters yang berbeda ras dengan dia. Penelitian itu juga mengungkapkan bahwa jika Pitchers berasal dari ras afro-american dan batters berkulit putih, maka kemungkinan terjadinya pemukulan lebih besar.

## 3. Hasil dalam sebuah kompetisi

Faktor ketiga yang mempengaruhi agresivitas seorang pemain adalah hasil yang dicapai dalam sebuah kompetisi. Hasil yang tidak cukup bagus





mempunyai kecenderungan membuat seorang pemain atau atlet menjadi lebih agresif. Hal ini biasanya dikarenakan hasil tersebut tidak sesuai dengan harapan awal sehingga ada rasa frustrasi dari diri atlet. Kondisi tersebut diperparah dengan status atlet yang diunggulkan.

Melalui metode pengamatan langsung terhadap pertandingan sepakbola di tiga level kompetisi yang berbeda di Perancis, Coulomb & Pfister (1998) menemukan bahwa pertandingan yang dilaksanakan di level nasional terbukti lebih tinggi tingkat agresivitas pemainnya dibandingkan dengan pertandingan-pertandingan di level yang lebih rendah, yaitu level Regional maupun level Department.

Perilaku-perilaku agresif yang muncul ketika berada di posisi klasemen yang tidak seperti diharapkan ini karena tekanan yang begitu berat dari dalam diri atlet. Teori tentang frustrasi di atas bisa menjelaskan situasi ini. Pemain yang merasa frustrasi dengan hasil yang dicapai sangat mungkin memanifestasikannya ke dalam perilaku yang agresif. Tindakan-tindakan menjurus pada perilaku yang tidak sportif akan sering muncul ketika para pemain merasa tertekan dengan hasil-hasil pertandingan ditambah dengan kompetisi yang mulai menuju pada akhir.

#### **4. Lokasi pertandingan**

Faktor berikutnya yang mempengaruhi munculnya tindakan agresif adalah lokasi tempat pertandingan dilangsungkan. Salah satu lokasi yang mempunyai kecenderungan memunculkan perilaku agresif adalah kandang lawan. Ketika bermain di kandang lawan, seringkali tekanan penonton membuat sebuah tim atau seorang atlet merasa sangat tertekan. Hal inilah yang terkadang tidak mampu dikontrol oleh atlet tersebut. Efek yang muncul adalah kurangnya kontrol emosi, sehingga tindakan-tindakan agresif yang tidak sportif menjadi sering terjadi.

Lokasi pertandingan lain yang cenderung membuat pemain menjadi agresif adalah ketika bermain di cuaca yang ekstrim, khususnya panas yang luar biasa. Bermain di tempat yang panas akan membuat tubuh bereaksi yang berlebihan, khususnya pada detak jantung, keringat dan aliran darah. Jika hal ini terjadi, maka emosi akan lebih sulit untuk dikontrol yang pada akhirnya akan muncul dalam bentuk perilaku yang agresif (Wann, 1997).



#### **5. Perolehan poin dalam sebuah pertandingan**

Russel (1983, dalam Wann, 1997) menemukan fakta dari 430 pertandingan hoki es di Amerika, hasilnya tim yang tertinggal 3 gol atau lebih mempunyai kecenderungan untuk berlaku agresif, sebaliknya tim pemenang juga menunjukkan tindakan agresif jika mereka sudah unggul lebih dari tiga gol. Penelitian ini menunjukkan bahwa perolehan angka dalam sebuah pertandingan mempengaruhi secara signifikan perilaku agresif para pemain. Olahraga seperti bulu tangkis, tenis atau bola voli sering memunculkan fenomena yang unik yakni ketika seorang pemain berada dalam posisi tertinggal dalam perolehan poin. Tidak jarang peristiwa-peristiwa yang sebenarnya biasa dimaknai oleh atlet menjadi sesuatu yang menjengkelkan ketika berada dalam posisi tertinggal. Pemain sering meluapkan kejengkelannya dengan membanting raket atau membuang bola ke penonton pada saat dirinya merasa jengkel.

Bukti lain adalah kondisi pertandingan yang memungkinkan terjadinya rasa frustrasi yang pada akhirnya menjadi pemicu munculnya tindakan agresif. Hanegby & Tenenbaum (2001) membuktikan bahwa kesalahan-kesalahan pada saat pertandingan memicu terjadinya reaksi agresif dari pemain yang melakukan kesalahan. Penelitian yang melibatkan 17 orang petenis yang berusia 13-14 tahun ini menemukan bahwa para petenis cenderung akan melakukan tindakan agresif yang diarahkan ke properti yang ada disekitarnya terutama di saat pertandingan menjelang berakhir atau berada di nilai-nilai yang kritis dan menentukan. Tindakan agresif ini muncul karena kondisi frustrasi dan stres menghadapi performa lawan. Hal ini akan mengakibatkan semakin buruknya permainan yang dijalani.

#### **6. Budaya**

Salah satu bukti bahwa budaya berperan dalam munculnya perilaku agresif adalah penelitian yang dilakukan oleh Gee & Leith (2007). Di dalam penelitian ini, ditemukan perbedaan yang cukup signifikan dalam kuantitas perilaku agresif antara pemain Hoki es dari Amerika Utara dengan Eropa yang bermain di Liga Hoki Es Nasional Amerika Serikat. Pemain hoki es yang berasal dari Amerika Utara ternyata mempunyai perilaku yang lebih agresif dibandingkan dengan pemain yang berasal dari Eropa. Tindakan agresif ini



diukur dengan menggunakan data statistik pertandingan yakni berupa jumlah pelanggaran yang dilakukan oleh para pemain.

Maxwell, Visek, Moores (2009) juga menemukan perbedaan tingkat agresivitas antara atlet china dan atlet barat. Menggunakan Competitive Anger and Aggressiveness Scale (CAAS), ditemukan bahwa tingkat agresivitas atlet China ternyata lebih rendah dari atlet negara-negara Eropa dan Amerika, namun relatif sama untuk skor anger. Hal ini membuktikan bahwa atlet China mempunyai kemampuan *Coping* terhadap rasa marah yang lebih baik dibandingkan dengan atlet dari negara-negara barat.

### **7. Perbedaan individual**

Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku agresif dalam olahraga adalah perbedaan individual. Donahue, Rip, Vallerand (2009) menemukan bahwa terdapat perbedaan level agresivitas antara atlet yang mempunyai *passion* berbeda-beda. Seorang atlet yang mempunyai *passion* yang bersifat obsesif mempunyai kecenderungan memiliki level agresivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang mempunyai *harmonious passion*. *Obsessive passion* dicirikan dengan keinginan yang *menggebu-gebu* dan cenderung melakukan segala hal untuk mencapai tujuannya. Sedangkan *harmonious passion* dicirikan dengan persepsi seorang atlet yang menganggap olahraga adalah bagian dari hidupnya.

*Sportpersonships* juga diindikasikan sebagai salah satu mediator motivasi untuk bertindak agresif pada atlet (Chantal, Robin, Vernat, Bernache-Assollant 2005). Di dalam studi pertama, Chantal, dkk. (2005) menemukan bahwa level motivasi menjadi prediktor munculnya agresivitas pada olahraga, namun level *sportpersonships* dari atlet ternyata menahan atlet untuk tidak memunculkan perilaku-perilaku agresif hal itulah yang dibuktikan pada studi keduanya.

### **Target perilaku agresif dalam sepakbola**

Perilaku agresif dalam sepakbola pada umumnya mempunyai penyaluran-penyaluran yang spesifik. Russel (2008) memetakan beberapa pihak yang menjadi target perilaku agresif, yakni:



## 1. Perangkat pertandingan

Perangkat pertandingan adalah semua pihak yang terlibat dalam proses pengaturan pertandingan. Perangkat pertandingan dalam sepakbola terdiri dari satu orang wasit, 2 asisten wasit, satu orang wasit cadangan dan satu orang pengawas pertandingan. Pertandingan secara langsung dikendalikan oleh wasit dan asisten wasit yang bertugas di sepanjang garis pinggir lapangan. Di dalam sepakbola, wasit adalah orang yang bertanggung jawab secara penuh terhadap jalannya pertandingan. Wasit dianggap sebagai orang yang harus bertindak adil dan tegas dalam rangka kelancaran pertandingan sepakbola.

Sebagai pihak yang paling mengatur jalannya pertandingan, wasit tidak jarang menjadi target perilaku agresif dari para pemain. Di dalam studi fenomenologi terhadap wasit sepakbola di Swedia diperoleh hasil bahwa para wasit tersebut mengakui adanya tindakan yang bersifat mengancam dan agresif dari para pemain. Tindakan-tindakan tersebut tidak jarang berakibat pada munculnya kondisi yang menekan dan membuat stress (Friman, Nyberg, & Norlander, 2004).

## 2. Lawan

Lawan adalah target perilaku agresif yang paling banyak ditemui dalam pertandingan olahraga kontak tubuh. Schwebel, McDaniel, Banaszek (2006) mencatat terjadi 1,279 benturan antarpemain dalam liga sepakbola usia 12 tahun di Perancis. Observasi dilakukan dengan bantuan kamera video yang kemudian hasil gambar tersebut menjadi data yang diobservasi secara langsung. Berdasarkan jumlah total tersebut, diperoleh hasil 65,59 kali terjadi benturan antarpemain. Penelitian lain yang menunjukkan bahwa lawan merupakan sasaran tindakan agresif yang paling banyak terjadi dalam olahraga sepakbola dilakukan oleh Grange & Kerr (2010). Melalui penelitian kualitatifnya terhadap beberapa pemain profesional di Liga Austrasia, dapat dilihat bahwa para pemain tersebut mempunyai kecenderungan melakukan tindakan agresi kepada lawan utamanya. Di dalam olahraga Hoki es, fenomena serupa juga bisa dilihat. Kerr (2006) mencermati secara khusus peristiwa yang menimpa dua orang atlet hoki es dari Amerika, yakni Todd Bertuzzi dan Steve Moore. Di dalam kasus tersebut, Bertuzzi dituding sebagai pemain yang dengan sengaja ingin mencelakai Moore dengan motif balas dendam. Kedua



pemain sampai harus berurusan dengan kepolisian karena tindakan Bertuzzi sudah melampaui batas yang mengakibatkan Steve Moore mengalami gegar otak. Kejadian tersebut sekali lagi menjadi bukti bahwa lawan merupakan sasaran utama munculnya perilaku agresif.

### **Upaya mengendalikan agresivitas dalam sepakbola**

Dalam upaya pengendalian agresivitas yang menyimpang, R.H. Cox (2005) mengungkapkan sebagai berikut:

1. atlet-atlet muda harus diberi pengetahuan tentang contoh tingkah laku non agresif, penguasaan diri, dan penampilan yang benar.
2. atlet yang terlibat dalam tindakan agresif harus dihukum. Harus disadarkan bahwa tindakan agresif dapat membahayakan lawan atau tindakan yang tidak dibenarkan.
3. pelatih yang memberi kemungkinan para atlet terlibat agresif dengan kekerasan harus diteliti dan harus dipecah dari tugasnya.
4. pengaruh dari luar yang memungkinkan terjadinya tindakan agresif dengan kekerasan dilapangan harus dihindarkan.
5. para pelatih dan wasit didorong atau dianjurkan untuk menghadiri lokakarya yang membahas tentang tindakan agresif dan kekerasan.
6. disamping hukuman terhadap tindakan agresif dengan kekerasan atlet harus didorong secara positif meningkatkan kemampuan untuk bertindak tenang terhadap situasi emosional.
7. penguasaan emosi menghadapi tindakan agresif dengan kekerasan harus dilatih secara praktis antara lain melalui latihan mental.

Selain itu Sarlito (2009) mengemukakan bahwa ada beberapa cara mengatasi agresivitas, yaitu :

1. Pengamatan tingkah laku yang baik

Keterpaparan seseorang dari agresivitas melalui televisi sangat banyak. Jika televisi banyak menampilkan teladan-teladan yang baik, maka dapat memberikan gambaran kegiatan non-agresi. Pemilihan tontonan untuk anak dan bimbingan orang tua sekiranya perlu dilihat peruntukan acara tersebut, seperti BO adalah untuk bimbingan orang tua.



## 2. Hukuman

Sejarah manusia mencatat lebih banyak hukuman sebagai cara penanganan atas agresivitas. Hal yang paling penting dalam penggunaan hukuman adalah hukum harus jelas dan segera mungkin mengikuti agresivitas yang dilakukan. Hukuman terhadap agresivitas yang terjadi dalam sepakbola yang diberikan haruslah amat keras sehingga mengurangi kemungkinan pengulangan oleh pelaku.

## 3. Katarsis

Katarsis adalah upaya untuk menurunkan rasa marah dan kebencian dengan cara yang lebih aman sehingga mengurangi bentuk agresivitas yang sekiranya akan muncul. Umumnya katarsis berupa kegiatan fisik yang menguras tenaga seperti olahraga atau aktivitas fisik lain selain sepakbola, atau menonton film laga. Namun agresi bisa muncul jika adanya provokasi, sehingga segala bentuk provokasi seharusnya dilarang dalam sepakbola.

## 4. Kognitif

Ketika seseorang melakukan kesalahan pada orang lain, maka tak ayal jika orang lain yang disakiti akan marah. Namun, bagaimana dengan seseorang yang disakiti bisa memaafkan? Hal ini bisa terjadi ketika kognisi orang yang disakiti diisi dengan informasi bahwa perlunya memaafkan orang yang menyakiti. Memaafkan tentunya dengan tulus dan ikhlas. Hal ini bisa mengurangi dan menghilangkan dendam ingin membalas dengan perilaku agresivitas juga. Hal ini tentunya tidak akan pernah bisa menuntaskan sebuah perselisihan.

## KESIMPULAN

Dari pembahasan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dalam kadar yang sesuai, perilaku agresif sangat diperlukan dalam memenangkan sebuah pertandingan sepakbola. Namun, dalam tingkat yang berlebihan dan tidak terkendali, sikap agresivitas akan sangat merugikan dan akan menjurus pada tindakan merusak atau yang merugikan baik diri sendiri, lawan atau lingkungan.

Agresivitas dalam sepakbola potensial terjadi karena cabang ini merupakan olahraga *full body contact*, artinya di dalam pertandingan ini para



pemain diperbolehkan untuk melakukan kontak fisik. Agresivitas dibagi menjadi 3 tipe, yakni: agresivitas *hostile*, agresivitas *instrumental* dan *asertivitas*.

Beberapa rekomendasi sebagai upaya untuk mengendalikan agresivitas yang dapat dilakukan oleh pemain itu sendiri, pelatih maupun stakeholder dalam sebuah pertandingan sepakbola, antara lain: a.) memberikan pemahaman dan contoh perilaku non agresif sebagai metode konstruktif untuk memecahkan masalah, b.) menciptakan atau mendisain lingkungan belajar/latihan yang kondusif, c.) memberikan latihan empati.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. New York: McGraw-Hill.
- Bushman, B. J. & Whitaker, J.L. (2010). Like a magnet: Catharsis beliefs attract angry people to violent video games. *Psychological Science*, 21: 790
- Chantal, Y., Robin, P., Vernat, J., Bernache-Assollant, I. (2005). Motivation, sportpersonship, and athletic aggression: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 6; 233–249
- Coulomb-Cabagno, G., Rasclé, O. (2006). Team sports players' observed aggression as a function of gender, competitive level, and sport type. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 8, pp. 1980–2000.
- Cox, R. H. (2005). *Theories of personalities (6<sup>th</sup> Ed)*. Thousand Oaks. Sage Publication, Inc.
- Donahue, E.G., Rip, B., Vallerand, R.J. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 10; 526–534
- Friman, M., Nyberg, C., & Norlander, T. (2004). Threats and aggression directed at soccer referees: An empirical phenomenological psychological study. *The Qualitative Report*, Vol. 9 Number 4; 652-672
- Guilbert, S. (2008). Violence and accidents in competition sports. *Sport in Society*, Vol. 11, No. 1, 17–31
- Jarvis, M. (1999). *Sport Psychology*. London. Routledge.
- Kerr, J.H. (2005). *Rethinking aggression and violence in Sport*. London Routledge.





- Kerr, J.H. (2006). Examining the Bertuzzi–Moore NHL ice hockey incident: Crossing the line between sanctioned and unsanctioned violence in sport. *Aggression and Violent Behavior*, 11; 313–322
- Lemieux, P., McKelvie, S.J., & Stout, D. (2002). Self-reported hostile aggression in contact athletes, no contact athletes and non-athletes. *Athletic Insight. Online Journal of Sport Psychology*. Vol. 4, issue 3
- Loughead, T. M. & Leith. L. M (2001). Hockey coaches' and players' perceptions of aggression and aggressive behavior of players. *Journal of Sport Behaviors*, Vol. 24. No. 4
- Marshall, C., & Gretchen, B. (1995). *Designing Qualitative Research*. Newbury park. Sage Publication.
- Maxwell, J.P., A.J. Visek, Moores, E. (2009). Anger and perceived legitimacy of aggression in male Hong Kong Chinese athletes: Effects of type of sport and level of competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 10; 289–296
- Maxwell, J.P., Moores, E. (2007). The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8; 179–193
- Pappas, N.T., McKenry, P.C., & Catlett, B. S. (2004). Athlete Aggression on the Rink and off the Ice : Athlete Violence and Aggression in Hockey and Interpersonal Relationships. *Men and Masculinities*, 6: 291
- Russel, G. W. (2008). *Aggression in sport world. A social psychological perspective*. New York Oxford University Press.
- Ruttena, E.A., Dekovic, M, Stamsa, G.J.J.M., Schuengel, C., Hoeksma, J.B., Biesta, G.J.J. (2008). On- and off-field antisocial and prosocial behavior in adolescent soccer players: A multilevel study. *Journal of Adolescence*, 31; 371–387
- Schwebel, D.C., McDaniel, M., & Banaszek, M.M. (2006). Ecology of player-to-player contact in boys' youth soccer play. *Journal of Safety Research*, 37; 507–510
- Smith, J. A. (2003). *Qualitative Psychology: A practical guide to research methods*. Thousand Oaks. Sage Publication.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1990). *Basic of Qualitative Research: Grounded theory procedures and Techniques*. California. Sage Publication, Inc.
- Timmerman, T.A. (2007). “It was a thought pitch”: Personal, situational, and target influences on hit-by-pitch events across time. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 92, No. 3, 876–884



Walden, M., Hagglund, M., & Ekstrand, J., (2007).Football injuries during European Championships 2004–2005. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*, 15:1155–1162

Wann, D.L. (1997). *Sport Psychology*. New Jersey. Prentice Hall.



## HUBUNGAN POLIMORFISME GEN ACTN3 DENGAN DAYA LEDAK OTOT PADA ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) SEPAK BOLA DI UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

Oleh:

Kusuma, Moh. Nanang H, Gumilas, Nur Signa Aini, Adiningtyas, Pradani Eva

Universitas Jenderal Soedirman  
email: [anangkusuma@yahoo.com](mailto:anangkusuma@yahoo.com)

### ABSTRAK

Daya ledak otot merupakan gabungan dua unsur utama komponen biomotor yaitu kekuatan dan kecepatan yang sangat diperlukan oleh atlet sepak bola. Faktor yang mempengaruhi daya ledak otot salah satunya gen, yaitu gen ACTN3, suatu gen yang mengkode protein- $\alpha$ -aktinin 3 di serabut otot rangka tipe cepat. Gen ACTN3 mengalami variasi genetik dimana terjadi perubahan basa C menjadi T sehingga protein yang seharusnya arginin (R) tergantikan oleh stop codon (X) di asam amino yang menghasilkan tiga kombinasi alel R577X yaitu RR, RX, dan XX. Genotip RR mempresentasikan kekuatan dan daya otot, genotip RX mempresentasikan kekuatan dan ketahanan otot, sedangkan XX mempresentasikan ketahanan otot. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan polimorfisme gen ACTN3 dengan daya ledak otot pada atlet UKM sepak bola di Universitas Jenderal Sudirman. Penelitian ini menggunakan rancangan studi observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Metode pengumpulan subjek pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* jenis *consecutive*. Subjek pada penelitian ini adalah atlet yang mengikuti UKM sepak bola Universitas Jenderal Soedirman yang berjumlah 40 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Jump Meter Digital*, untuk mengukur daya ledak otot dan PCR-RFLP dan elektroforesis untuk melihat polimorfisme gen ACTN3 berdasarkan dari jumlah dan letak *basepair* tiap variasi alel. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat lalu analisis bivariat dengan uji ANOVA satu arah. Hasil yang diperoleh adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan polimorfisme gen ACTN3 dengan daya ledak otot ( $p = 0,134$ ). Rerata daya ledak otot atlet UKM mahasiswa di Universitas Jenderal Soedirman adalah  $60,95 \pm 7,32$  cm. Daya ledak otot tertinggi dimiliki oleh kelompok genotip RR dengan rerata  $67,00 \pm 3,26$  cm. Kesimpulannya adalah tidak terdapat hubungan polimorfisme gen ACTN3 dengan daya ledak otot pada atlet unit kegiatan mahasiswa sepakbola di Universitas Jenderal Soedirman.

Kata kunci : Polimorfisme gen ACTN3, daya ledak otot, sepak bola

### PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan yang sederhana, akan tetapi melibatkan banyak pergerakan tubuh seperti berlari lambat, berlari cepat, dan menjelajah yang membutuhkan kondisi fisik prima (Kirkendall, 2007). Oleh karena itu, seorang atlet harus memiliki komponen kebugaran fisik yang untuk menunjang



performa fisiknya antara lain kekuatan, kecepatan, dan ketahanan otot (*Parahita, 2009*). Adapun salah satu komponen lain yang merupakan gabungan dari komponen dasar biomotor utama yang dibutuhkan dalam sepak bola adalah daya ledak otot. Daya ledak atau biasa disebut dengan istilah *power* sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga yang menuntut suatu aktivitas berat dan cepat seperti sepak bola. Daya ledak otot merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan otot yang dikerahkan secara bersama-sama dalam mengatasi suatu tahanan (*Kusuma et al., 2012*). *power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu singkat (*Saleh, 2012*). Ketika fase kekuatan maksimal dicapai, maka kecepatan menurun dan akan menghasilkan daya ledak otot yang menurun pula. Demikian sebaliknya, apabila kecepatan maksimal dicapai, maka kekuatan kontraksi otot akan menurun dan daya ledak otot yang dihasilkannya pun rendah. Hal ini menerangkan bahwa daya ledak otot maksimal hanya akan dicapai pada saat kekuatan dan kecepatan maksimal bertemu dalam satu titik (*Kusuma et al., 2012*). Ciri-ciri latihan daya ledak otot adalah melawan beban relatif ringan, gerakan relatif aktif, dinamis, dan cepat, serta intensitas kerja maksimal. Contoh latihan fisik untuk meningkatkan daya ledak otot adalah melompat (*jumping*) (*Zamparo et al., 2000*). Dengan meningkatnya daya ledak otot maka seorang atlet dapat menendang bola, menyundul bola tepat sasaran (*Sulistyo, 2013*).

Performa fisik setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya pola diet, *training*, dan faktor genetik (*American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, and Dietitians of Canada, 2000*). Faktor genetik menentukan 20-80% variasi sifat yang berkaitan dengan performa atletik diantaranya 50% mempengaruhi kapasitas maksimal oksigen yang dihirup, 42-46% mempengaruhi *cardiac output*, 40-50% proporsi serabut otot dan 67% mempengaruhi daya ledak otot (*Mayne, 2006*). Salah satu gen yang berhubungan dengan performa atletik adalah gen ACTN3. Gen ACTN3 mengalami polimorfisme dimana terjadi perubahan nukleotida cytosine menjadi thymine di lokasi ekson 16 yang menghasilkan mutasi arginin menjadi premature stop kodon (X) di asam amino (R577X) (*MacArthur and North, 2007*). Variasi R577X menghasilkan dua variasi gen ACTN3 yaitu satu alel R fungsional dan alel X non fungsional dimana alel 577R (genotip 577R) mempengaruhi daya ledak otot pada performa atletik (*Ma et al., 2013*). Alel 577R memiliki kapasitas untuk



kontraksi otot yang kuat dan cepat lebih tinggi dibandingkan alel 577X. Hal ini disebabkan persentase dan jumlah serabut otot tipe IIx (serabut otot glikolitik cepat) lebih banyak di genotip RR dibandingkan pada genotip XX sedangkan alel 577X mengalami defisiensi protein  $\alpha$ -aktinin-3 yang menyebabkan perubahan metabolisme otot cepat menjadi jalur aerobik dikarenakan adanya kompensasi protein  $\alpha$ -aktinin-2 sehingga meningkatkan performa ketahanan otot pada atlet (Cieszczyk *et al.*, 2012). Gen ACTN3 merupakan gen yang mengkode protein  $\alpha$ -aktinin-3, suatu protein sarkomer yang secara eksklusif diekspresikan di serabut otot tipe cepat khususnya pada lempeng Z myofibril yang penting sekali untuk memproduksi kontraksi otot yang kuat dan cepat (Massida *et al.*, 2012). Adanya protein  $\alpha$ -aktinin-3 yang khusus pada serabut otot rangka tipe cepat memberikan kapasitas yang lebih besar untuk absorpsi kekuatan ke lempeng Z selama kontraksi sehingga meningkatkan pembentukan kedutan serabut otot tipe cepat dimana mempengaruhi daya ledak otot seseorang (North, 2008).

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan polimorfisme gen ACTN3 dengan daya ledak otot pada atlet sepak bola di Universitas Jenderal Soedirman. Sedangkan manfaat praktis penelitian ini adalah memberikan informasi kepada atlet dan masyarakat peran genetik ACTN3 terhadap daya ledak otot sebagai bahan pertimbangan kepada pelatih, dan tim dalam penerapan strategi bermain.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode studi observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi target pada penelitian ini adalah atlet sepak bola di Unsoed, sedangkan populasi terjangkaunya adalah atlet yang berstatus mahasiswa berusia 18-24 tahun mengikuti UKM sepak bola di Unsoed dengan total sampel yang diperoleh 40 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi. Variabel bebas pada penelitian ini adalah polimorfisme gen ACTN3 dengan skala nominal, sedangkan variabel tergangungnya adalah daya ledak otot dengan skala rasio. Pengambilan subjek dilaksanakan di Stadion Susilo Sudarman Unsoed pada bulan September-Oktober 2013, sedangkan isolasi DNA dan PCR-RFLP dilakukan di Laboratorium Biokimia Jurusan Kedokteran Unsoed dan Laboratorium Riset Unsoed Purwokerto pada bulan Oktober-Maret 2014.

Pemeriksaan daya ledak otot menggunakan *jump meter digital*. Responden melakukan lompatan sebanyak 3 kali pengulangan dengan jeda



waktu 1 menit antar lompatan dan diambil nilai tertinggi. Pemeriksaan polimorfisme gen ACTN3 pertama melakukan isolasi DNA sesuai dengan prosedur dalam *Geneaid Genomic DNA mini kit*, kemudian kadar DNA sampel diukur menggunakan spektrofotometer. Hasil isolasi DNA diletakkan pada *tube* PCR. Campuran reaksi PCR terdiri dari primer *forward* 1  $\mu$ l, primer *reverse* 1  $\mu$ l, PCR *mix* 12,5  $\mu$ l, dH<sub>2</sub>O steril 1  $\mu$ l, DNA 1  $\mu$ l. Program PCR yang digunakan adalah denaturasi awal 95°C selama 3 menit, denaturasi 95°C selama 30 detik, *annealing* 53°C selama 20 detik, *extension* 72°C selama 18 detik, dan *final extension* 72°C selama 10 menit. Produk PCR yang didapatkan pada 291 bp kemudian dipotong oleh enzim *DdeI* dengan komposisi enzim *DdeI* 0,5  $\mu$ l, buffer 2,5  $\mu$ l, hasil PCR 12  $\mu$ l, dan dH<sub>2</sub>O 10  $\mu$ l kemudian disimpan pada suhu 37°C selama 30 menit pada inkubator. Selanjutnya melakukan proses elektroforesis, yaitu siapkan gel agarose 2,5%. Gel agarose dituangkan pada sumur agar dan dilanjutkan dengan memasukkan *comb*. Memindahkan gel agarose pada tangki elektroforesis setelah terbentuk agar. Menjalankan proses elektroforesis dengan tegangan 100 volt selama 50 menit. Lakukan *running* gel. Diperoleh hasil Alel 577XX memiliki tiga fragmen (108, 97, dan 86 bp), alel 577RR memiliki dua fragmen (205 dan 86 bp), alel 577RX memiliki empat fragmen (205, 108, 97, dan 86 bp). Analisis data yang digunakan adalah ANOVA satu arah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Daya ledak otot subjek penelitian yang dinilai menggunakan tes *vertical jump* dengan alat *jump meter digital* memiliki rerata  $60,95 \pm 7,32$  cm dimana daya ledak otot yang memiliki nilai tertinggi adalah 85 cm, sedangkan nilai terendah adalah 47 cm. Berdasarkan klasifikasi polimorfisme gen ACTN3 dibagi menjadi 3 jenis genotip yaitu RR, RX, dan XX. Sebagian besar subjek penelitian memiliki genotip RX yaitu sebesar 62,5% (25 responden) sedangkan jumlah genotip RR dan XX masing-masing 10% (4 responden) dan 27,5% (11 responden).

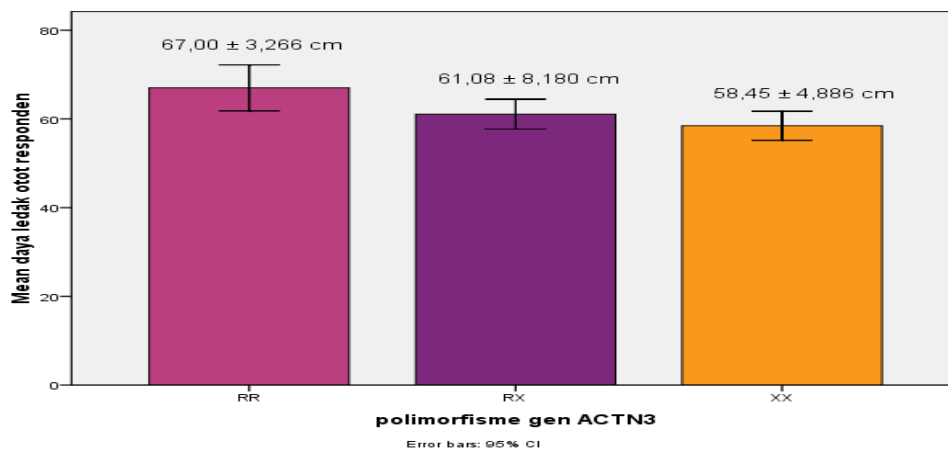
Hasil identifikasi polimorfisme gen ACTN3 pada penelitian ini menunjukkan bahwa genotip RX memiliki proporsi paling banyak sebesar 62,5%, sedangkan genotip RR dan XX masing-masing 10% dan 27,5%. Hasil ini sesuai dengan Goel and Balraj (2007) yang menyatakan bahwa bangsa Asia memiliki genotip RX lebih banyak dibanding RR dan XX. Akan tetapi, hasil ini berbeda dengan penelitian Pimenta (2011) yang memperoleh frekuensi genotip RR paling





banyak pada atlet sepak bola sebagai subjek penelitiannya. Hal ini dikarenakan atlet sepak bola sangat membutuhkan komponen biomotor daya ledak otot dalam performanya yang dipresentasikan oleh genotip RR.

Karakteristik responden berdasarkan perpaduan antara daya ledak otot dan polimorfisme gen ACTN3 dapat dilihat pada Gambar 4.1.



Daya ledak otot pada masing-masing kelompok polimorfisme gen ACTN3 memiliki nilai tertinggi pada kelompok genotip RR yaitu  $67,00 \pm 3,26$  cm dan nilai terendah pada kelompok genotip XX yaitu  $58,45 \pm 4,88$  cm. Hasil rerata daya ledak otot tungkai paling tinggi dimiliki oleh kelompok RR dengan nilai  $67,00 \pm 3,26$  cm. Hal ini menunjukkan bahwa protein  $\alpha$ -aktinin-3 pada kelompok genotip RR menunjukkan nilai daya ledak otot tungkai yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang lain. Hasil ini sesuai dengan North (2008) bahwa gen ACTN3 merupakan gen yang mengkode sintesis protein  $\alpha$ -aktinin-3 pada otot rangka. Gen ACTN3 tersebut mengalami polimorfisme dimana menghasilkan dua variasi yaitu alel R dan alel X. Varian R menginstruksikan tubuh untuk memproduksi protein  $\alpha$ -aktinin-3, protein yang hanya ditemukan di serabut otot cepat, untuk kontraksi cepat dan kuat dalam memfasilitasi pergerakan yang eksplosif sehingga mempresentasikan daya ledak otot, sedangkan varian X menyebabkan pembentukan protein menjadi tidak sempurna dan terbentuknya protein  $\alpha$ -aktinin-3 yang tidak fungsional dimana terjadi defisiensi protein  $\alpha$ -aktinin-3 yang menyebabkan terjadinya pergeseran performa kekuatan menjadi ketahanan dikarenakan otot tidak mampu menghasilkan kontraksi yang kuat dan cepat akibat kehilangan fungsi dari serabut otot tipe cepat sehingga mempresentasikan ketahanan otot.





Analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara polimorfisme ACTN3 dengan daya ledak otot pada atlet sepakbola di Universitas Jenderal Soedirman dengan nilai  $p > 0,05$ . Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Massida *et al.* (2012) menemukan bahwa genotip RR pada gen ACTN3 tidak mempengaruhi daya ledak otot pada performa atlet pemain sepak bola. Kothari *et al.* (2011) menyatakan bahwa gen ACTN3 bukan satu-satunya faktor penting dalam pencapaian performa daya ledak otot maksimal, akan tetapi terdapat faktor internal dan eksternal yang juga mempengaruhi hal tersebut.

### **KESIMPULAN**

Dalam penelitian ini terbukti bahwa Gen ACTN3 tidak ada hubungan secara langsung berpengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot. Hal ini juga dipengaruhi oleh karakteristik status atlet yang digunakan dalam penelitian ini. Clarkson *et al.* (2005) dan Delmonico *et al.* (2007) menggunakan atlet profesional dengan performa terbaik sebagai subjek penelitian sedangkan pada penelitian ini subjek adalah atlet amatir. Faktor lain adalah status latihan. Pada penelitian yang dilakukan Pimenta (2011) dimana menggunakan atlet profesional yang telah diberikan latihan secara teratur dan terencana. Hal ini berbeda dengan subjek penelitian yang diambil dari atlet sepak bola seuniversitas Jenderal Soedirman dimana jenis, intensitas, dan frekuensi latihan berbeda.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi hasil penelitian ini adalah faktor kelelahan. Daya ledak otot sendiri diukur pada sesi kedua dimana sebelumnya subjek penelitian melakukan pengukuran kecepatan dengan tes *sprint* sehingga faktor kelelahan sangat besar mempengaruhi hasil penelitian ini. Faktor kelelahan ini dikaitkan dengan karakteristik serabut otot tipe cepat pada genotip RR dimana serabut otot tipe cepat (glikolitik cepat) menggunakan metabolisme anaerobik untuk menghasilkan energi, yang artinya pembentukan energi terjadi sangat cepat dikarenakan pembentukan ATP ase tinggi sehingga ATP semakin cepat diuraikan dan akan terjadi proses jembatan silang dengan cepat sehingga kontraksi otot yang dihasilkan singkat akan tetapi mengalami kelelahan dengan cepat pula sedangkan pada genotip XX dimana terjadi defisiensi protein  $\alpha$ -aktinin-3 yang menyebabkan perubahan metabolisme dan struktur otot karena



adanya kompensasi dari protein  $\alpha$ -aktinin-2 sehingga bergeser ke serabut otot tipe lambat (Lek and North, 2010). Serabut otot tipe lambat menggunakan metabolisme aerobik dimana pembentukan ATPase lambat sehingga ATP yang diuraikannya pun lambat dan terjadi proses jembatan silang dengan lambat sehingga kontraksi otot yang dihasilkan lama tetapi tahan terhadap kelelahan sehingga tipe ini ideal untuk aktivitas yang membutuhkan waktu lama dan terus-menerus (Sherwood, 2011).

#### DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, and Dietitians of Canada. 2000. Nutrition and Athletic Performance in *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 32(12):2130-2145.
- Cieszczyk, P., Sawczuk M., Karłowska A.M., Ficek K. 2012. ACTN3 R577X Polymorphism in Top-Level Polish Rowers. *Journal of Exercise Science and Fitness*.10:12-15.
- Clarkson, P.M., Devaney J.M., Dressman H.G., Thomson P.D., Hubal M.J., et al. 2005. ACTN3 Genotype is Associated with Increases in Muscle Strength in Response to Resistance Training in Women in the American Physiological Society. *Journal of Applied Physiology*.99:154-163.
- Dellal, A., Stephen H., Carlos L., and Karim C. 2011. Small-Sided Games in Soccer: Amateur vs Professional Players' Physiological Responses, Physical, and Technical Activities. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 25(9):2371-2381.
- Delmonico, M.J., Kostek M.C., Doldo N.A., Hand B.D., Walsh S., et al. 2007. Alpha-Actinin-3 (ACTN3) R577X Polymorphism Influences Knee Extensor Peak Power Response to Strength Training in Older Men and Women. *Journals of Gerontology*.62A(2):206-212.
- Goel, H. and Balraj M. 2007. ACTN3: Athlete Gene Prevalence in North India. *Current Science*. 92(1):84-86.
- Haryono S. and Feddy S.P. 2012. Pengembangan Jump Power Meter Sebagai Alat Pengukur Power Tungkat. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.2(1):15-27.
- Herwin. 2006. Latihan Fisik untuk Pemain Usia Muda. *Jurnal Olahraga Prestasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Yogyakarta*. 2(1):75-92.



- Kirkendall, D.T. 2007. *The Complete Guide to Soccer Fitness and Injury Prevention: A Handbook for Players, Parents, and Coaches*. Chapel Hill: University of North Carolina Press.
- Kusuma, M.N.H., Dreisiglier T., Portela J. 2012. Affecting Factors of Plyometric Exercise on Jumping Performance. *Journal of Sports Medicine and Applied Physiology Germany*.121(52).
- Lek, M. and North, K. 2010. Are Biological Sensors Modulated by Their Structural Scaffolds? The Role of the Structural Muscle Proteins  $\alpha$ -actinin-2 and  $\alpha$ -actinin-3 as Modulators of Biological Sensors. *FEB Letter*. 584(2010):2974-2980.
- Ma, F., Yang Y., Xiangwer L., Zhou F., Cao C. 2013. The Association of Sport Performance with ACE and ACTN3 Genetic Polymorphisms: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sport Performance and Human Genetic Polymorphisms*. 8(1):1-9.
- MacArthur, D.G. and North K.N. 2007. ACTN3: A Genetic Influence on Muscle Function and Athletic Performance. *Exercise and Sports Sciences Reviews*. 35(1):30-34.
- Massida, M., Corrias L., Scorcu M., Vona G., Calo M.C. 2012. ACTN3 and ACE Genotypes in Elite Male Italian Athletes. *Anthropological Review*.75(1):51-59.
- Mayne, I. 2006. Examination of the ACE and ACTN-3 Genes in UTC Varsity Athletes and Sedentary Students. *Thesis*. The University of Tennessee at Chattanooga.
- North, K. 2008. Why is  $\alpha$ -Actinin-3 Deficiency So Common in the General Population? The Evolution of Athletic Performance. *Twin Research and Human Genetic*.11(4):384-394.
- Parahita, A. 2009. Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 9-12 Tahun. *Thesis*. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro Semarang.
- Pimenta, E.M., Daniel B.C., Izinara R.C., Rodrigo F.M., Christiano E.V., et al. 2012. The ACTN3 Genotype in Soccer Players in Response to Acute Eccentric Training. *European Journal of Applied Physiology*.112:1495-1503.
- Saleh, M.S. 2012. Hubungan Panjang Tungkai, Kecepatan, dan Daya Ledak Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 24 Makassar. *Competitor*. 4(3):78-87.
- Sherwood, L. 2011. *Fisiologi Manusia: dari Sel ke Sistem*. Jakarta: EGC.



- Sulistyo, W. 2013. Pengaruh Latihan Half Squat dan Latihan Quarter Squat pada Kecepatan Tendangan dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Thesis*. Universitas Negeri Surakarta, Surakarta.
- Umasugi, M.T., Ilhamjaya P., Nukhrawi N. 2012. Pengaruh Latihan Periode Persiapan Umum terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Kontingen Bayangan PON XVIII KONI Sulawesi Selatan. *Skripsi*. STIKes Maluku Husada, Seram Barat.
- Wibowo, D. 2005. *Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta: PT Grasindo.
- Zamparo, P., Antonutto G., Capell C., Prampero P.E. 2000. Effects of Different After-Loads and Knee Angles on Maximal Explosive Power of the Lower Limbs in Humans. *European Journal of Applied Physiology*. 82:381-390.



## MENGOPTIMALKAN INDUSTRI OLARAGA SEBAGAI POTENSI KOMERSIAL DI ERA GLOBALISASI

Oleh:  
B Suhartini

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: evibudi80@yahoo.co.id

### Abstrak

Di era globalisasi ini munculnya perusahaan-perusahaan yang bergerak dibidang olahraga mempunyai makna ganda. Di satu sisi perusahaan-perusahaan yang bergerak di bidang olahraga menjadi harapan, dan disisi lain perusahaan-perusahaan tersebut menghadapi kekhawatiran. Menjadi harapan karena di Indonesia sekarang ini banyak sekali muncul bisnis olahraga yang amat berpotensi untuk dapat berkembang. Menjadi kekhawatiran karena industri olahraga (terutama yang masih kecil) mempunyai masalah pokok yaitu (1) permodalan, (2) perolehan peluang pasar, (3) teknologi, (4) strategi pemasaran, (5) jaringan usaha dan kerjasama dan (6) lemahnya mentalitas dan jiwa kewirausahaan.

Jika para pengelola bisnis dibidang olahraga dapat membaca dan memanfaatkan peluang pasar, industri olahraga merupakan bisnis yang menjanjikan. Produk industri olahraga akan memperoleh peluang yang besar apabila mampu bersaing dengan produk yang dihasilkan oleh berbagai negara dengan berbagai keunggulannya. Ini tergantung pada kemauan dan kreativitas pengelola bisnis olahraga tersebut.

Agar produk industri olahraga mampu bersaing dengan produk dari berbagai negara maka perlu dilakukan pemberdayaan industri tersebut. Pembinaan industri olahraga mencakup pemahaman bisnis olahraga itu sendiri dan lingkungan pasar sekarang, serta kemampuan membuat analisis pasar.

**Kata Kunci :** Industri Olahraga, Potensi Komersial. Era Globalisasi

### Pendahuluan

Proses pembinaan olahraga ternyata tidak bisa lepas potensi perilaku olahraga dan berbagai pihak yang dapat mendukung pembinaan olahraga di tanah air. Perkembangan industri olahraga akan sangat membantu persoalan pembinaan tersebut, persoalan -persoalan umum yang sering muncul adalah masalah pendanaan ,karena anggaran negara lebih diprioritaskan pada bidang lain yang lebih mendesak untuk diperbaiki. Adanya permasalahan dana mau tidak mau bidang olahraga harus secara maksimal menggaet industri yang berhubungan dengan olahraga

Olahraga sebaiknya mampu mandiri dalam hal keuangan, tidak selalu tergantung pada pemerintah, dengan cara memanfaatkan secara optimal industri



olahraga .adanya potensi yang dimiliki dalam bidang olahraga, maka sangat luas peluang industri olahraga , karena sudah memiliki dasar hukum yang syah dan sangat kuat , sehingga industri olahraga dapat berkembang tidak hanya secara lokal tetapi juga secara global. Dasar hukum tersebut adalah Undang-Undang republik indonesia Nomor: 3 Tahun 2005, tentang SISTEM KEOLAHRAGAAN NASIONAL. Undang-undang tersebut terdiri dari 3 pasal yaitu pasal 78,79,dan 80.Isi dari pasal-pasal tersebut secara rinci pada undang-undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional.

Industri olahraga di Indonesia sebenarnya sudah ada, akan tetapi belum secara potimal sehingga masih sangat memerlukan sentuhan dari berbagai pihak agar dapat lebih optimal hasil yang dicapai secara global. Maka dari itu industri olahraga yang merupakan peluang industri perlu segera dioptimalkan baik dari sisi peningkatan kualitas produk, tercapai sektor komersial olahraga Negara kita tengah giat membangun untuk mencapai suatu keadaan di mana ada keadilan dan kesejahteraan sosial, ekonomi, politik, budaya, dan pertahanan yang dapat dinikmati oleh segala lapisan masyarakat baik lahir maupun batin.Dari keadaan tersebut diharapkan perbedaan antara golongan kaya dan miskin semakin kecil. Namun untuk menuju kesuatu cita-cita yang ideal diperlukan suatu perjuangan yang terus menerus. Adakalanya sering dihadapkan pada masalah- masalah yang relative berat dan besar, karena menyangkut hidup orang banyak. Masalah-masalah tersebut antara lain pengangguran, kemiskinan, pendidikan atau keterampilan yang rendah, dan produktivitas yang kecil. Oleh karena itu bangsa Indonesia harus memacu pembangunan nasional untuk meraih sasaran yang ditetapkan.

Pengangguran dan ketidaktersediaan lapangan kerja tidak hanya menjadi masalah di Negara berkembang saja tetapi menjadi masalah di seluruh negara. Untuk menciptakan lapangan kerja dapat melalui pertumbuhan ekonomi dan melalui pertumbuhan industri olahraga. Pertumbuhan industri olahraga tersebut dapat melalui perkembangan inovasi atau penemuan-penemuan baru, peningkatan daya saing di pasar dunia dan kerjasama antara industry olahraga yang berskala kecil dan menengah dengan industri olahraga besar. Kerja sama tersebut diharapkan menjadi suatu kebijakan dalam menciptakan lapangan kerja dandaya saing ekonomi.



Pengembangan industry olahraga perlu mendapat perhatian yang serius agar mampu menciptakan suatu masyarakat yang maju dan lebih bersifat transformatif yaitu masyarakat maju baik secara struktural maupun kultrual. Dimensi struktural tercermin pada upaya mengubah masyarakat yang dulu bersifat agraris menjadi masyarakat industry yang ditopang pada dua kekuatan pokok yaitu industry yang kuat didukung oleh pertanian yang tangguh mencakup penguasaan teknologi serta mempunyai daya saing yang kuat dalam memasuki pasaran global. Sedangkan dimensi cultural tercermin pada nilai-nilai baru yang berkembang dan sangat bermanfaat dalam menopang terbentuknya suatu masyarakat industry olahraga yaitu menyangkut sikap, tingkahlaku rasional masyarakat, sadar kesehatan, dan kompetitif.

## **PEMBAHASAN**

### **Industri Olahraga**

Pengertian industri olahraga menurut Pitts dkk yang dikutip oleh Ria Lumintuarso adalah setiap produk, barang servis, tempat, beberapa orang dengan pemikiran yang ditawarkan pada publik yang berkaitan dengan olahraga. Ada tiga poin yang berkaitan dengan tumbuh kembang industri olahraga, yaitu: 1). Indonesia terdapat potensi pelaku olahraga dan berbagai ruang lingkup keolahragaan yang besar, 2). terdapat tiga area bidang garapan yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi, 3). besarnya peluang tumbuh kembang industri di bidang olahraga. melihat ke tiga poin diatas, maka potensi industri di bidang olahraga dapat menembus di berbagai segmen pasar sebagai nilai komersial yang tinggi.

Pengembangan industry olahraga perlu mendapat perhatian yang serius agar mampu menciptakan suatu masyarakat yang maju dan lebih bersifat transformatif yaitu masyarakat maju baik secara struktural maupun kultrual. Dimensi struktural tercermin pada upaya mengubah masyarakat yang dulu bersifat agraris menjadi masyarakat industry yang ditopang pada dua kekuatan pokok yaitu industry yang kuat didukung oleh pertanian yang tangguh mencakup penguasaan teknologi serta mempunyai daya saing yang kuat dalam memasuki pasaran global. Sedangkan dimensi cultural tercermin pada nilai-nilai baru yang berkembang dan sangat bermanfaat dalam menopang terbentuknya suatu





masyarakat industry olahraga yaitu menyangkut sikap, tingkahlaku rasional masyarakat, sadar kesehatan, dan kompetitif.

Industrialisasi olahraga dalam pembangunan ekonomi dapat dilihat dalam kerangka pemikiran dan pola pendekatan yang dikembangkan Masyur Wiratmo (1992) yang mengatakan bahwa Negara yang sedang berkembang yakin, bahwa industrialisasi diperlukan agar negaranya bisa tumbuh dan berkembang secara cepat. Sebab dalam proses industrialisasi itu biasanya akan dibarengi dengan percepatan kemajuan teknologi, proses pelatihan sumber daya manusia dan kemudian peningkatan produktifitas, (dan dengan demikian juga upah riil dan pendapatan meningkat) dibandingkan kalau hanya mengandalkan sector pertanian.

Dengan pembangunan sector industry olahraga diharapkan akan adanya kaitan ke depan (*forward*) dan ke belakang (*backward*) karena sector industri olahraga lebih stabil dan mudah dikontrol (tidak tergantung musim), dan diharapkan lebih tinggi multipliernya. Di Indonesia industri olahraga memang masih cukup memprihatinkan, tetapi adanya globalisasi membuka kesempatan pasar yang paling luas apalagi dengan pasar bebas.

Adanya pasar bebas juga menimbulkan keawatiran karena ada masalah yang muncul yaitu apakah perusahaan-perusahaan yang bergerak di bidang industri olahraga di Indonesia mampu bersaing secara penuh dengan produk-produk yang dihasilkan oleh berbagai perusahaan dari berbagai Negara dengan segala kekuatannya. Usaha industry olahraga yang masih kecil dan menengah mempunyai fleksibilitas dan kecepatan dalam menyesuaikan perkembangan ide dan tuntutan pasar dalam menekan ongkos produksi dan memaksimalkan efisiensi.

Sejalan dengan peningkatan derap industri, nilai produksi terus menunjukkan peningkatan. Peningkatan nilai produksi ini dimungkinkan oleh adanya peningkatan daya saing produk-produk industry olahraga. Peningkatan daya saing tersebut tentunya disertai adanya peningkatan daya beli masyarakat dan pencapaian prestasi melalui produk-produk industri olahraga terutama dalam menembus pasaran internasional. Untuk menembus pasaran tersebut perlu terobosan baru. Dan untuk merangsang parawisatawan dalam pengembangan diri, dan menghadapi era perdagangan bebas, maka Pemerintah Daerah sangat diharapkan sebagai motivator untuk memberikan



berbagai kemudahan. Pemerintah dapat member kemudahan administrasi maupun kebijakan-kebijakan yang langsung dapat menunjang perkembangan industri olahraga.

### **Profil industri olahraga**

Dalam perekonomian nasional, industri olahraga merupakan suatu basis yang cukup besar dalam menunjang struktur industry transformasi, dari masyarakat agraris menjadi masyarakat industri. Dalam rangka mengantisipasi ketimpangan antara perekonomian diperkotaan dan pedesaan, industry olahraga mempunyai peranan yang kuat. Peranan industry olahraga tersebut antarlain dapat mendorong restrukturisasi pedesaan ke arah yang lebih berkembang, melalui penyerapan tenaga kerja, peningkatan pendapatan masyarakat, dan penyebaran industri.

Untuk menumbuhkan wirausaha baru, dalam mengembangkan industri olahraga perlu adanya pembinaan melalui sentra-sentra industry olahraga. Sasarannya untuk menciptakan lapangan kerja yang lebihluas. Pembinaan industri olahraga bertujuan untuk meningkatnya pendapatan dan penyebaran industry yang merata. Kecuali itu juga untuk peningkatan kemampuan industry olahraga dalam aspek penyelenggaraan turnamen olahraga, menjual sarana olahraga untuk kebutuhan dalam negeri maupun ekspor.

Jika kita mengamati profil usaha industri olahraga di Indonesia, mereka dalam operasionalnya menghadapi masalah pokok:

- (1). Masalah permodalan. Untuk masalah modal para pengusaha dalam menjalankan usahanya belum mengenal dan memanfaatkan lembaga perbankan. Selain itu para pengusaha industry olahraga (kecil) sulit untuk memperoleh kredit dari bank swasta. Akibatnya pengusaha industry olahraga cenderung menggantungkan pembiayaan perusahaan dari modal sendiri, atau sumber-sumber lainnya seperti keluarga, kerabat, bahkan rentenir. Meskipun mereka mempunyai agunan yang cukup, tetapi mereka tidak memiliki pengetahuan hendak kemana mereka harus mendapatkan modal yang mudah dan ringan. Kelemahan yang lain dalam mendapatkan modal yaitu pada umumnya industry olahraga lemah dalam menyusun studi kelayakan yang dapat diterima oleh pihak penyedia modal.



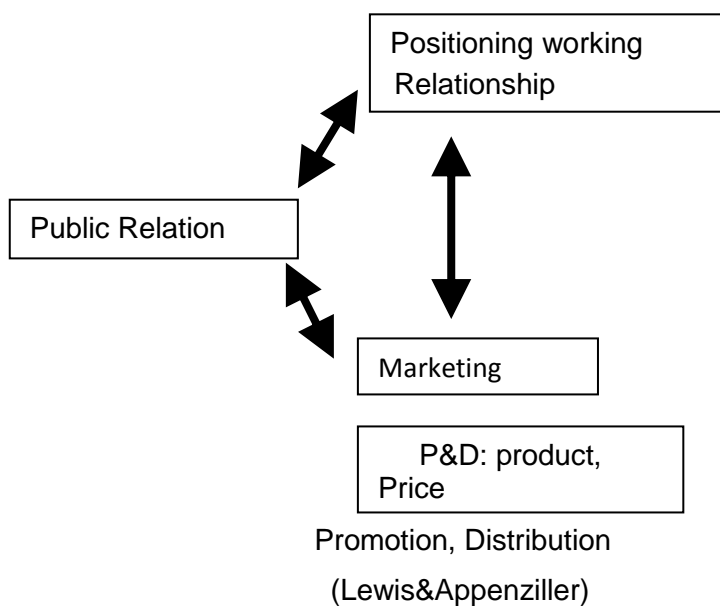
- (2) Lemah dalam memperoleh peluang pasar dan memperbesar pangsa pasar. Umumnya usaha industry olahraga memperoleh pasar dengan cara pasif. Mereka mengandalkan kekuatan promosi personel selling yaitu komunikasi antar personal. Promosi ini dipilih oleh industry olahraga yang masih kecil karena industry tersebut tidak mempunyai anggaran untuk mengadakan promosi yang lain missal advertensi atau iklan melalui televisi, radio ataupun surat kabar.
- (3) keterbatasan pemanfaatan dan penguasaan teknologi. Hal ini disebabkan karena lemahnya sumberdaya manusia dalam menyerap ilmu pengetahuan dan teknologi. Lemahnya SDM tersebut juga disebabkan karena tingkat pendidikan tenaga kerjanya pada umumnya masih rendah, maka tentu saja industry olahraga (kecil) banyak mengalami keterbatasan dalam memanfaatkan teknologi.
- (4) Masalah strategi pemasaran produk merupakan salah satu kendala besar bagi industry olahraga yang kecil untuk masuk pasar bebas. Seringkali pemasaran produk industry olahraga kecil harus melalui mata rantai. Pemasaran yang relatif panjang dan penetapan harga jual produk berada di luar kendali pengusaha industry olahraga tersebut. Dengan kondisi seperti ini menyebabkan para pengusaha industry olahraga hanya mengecap margin keuntungan yang relative tipis. Kesulitan bidang pemasaran juga dapat bersumber dari tingkat persaingan yang tajam, kualitas produk yang kurang baik, ketiadaan berbagai aspek penunjang (misalnya pelayanan para pengguna jasa industry olahraga), serta kurang tanggapnya manajer/pengusaha terhadap situasi pasar. Sementara yang menyangkut masalah lokasi dan fasilitas kegiatan, bertitkolak dari adanya suasana dan lingkungan kerja yang kurang sesuai, ataupun ketidak tanggapan industry olahraga terhadap perkembangan tingkat hidup masyarakat.
- (5) Lemah dalam jaringan usaha dan kerjasama usaha. Meskipun industri olahraga (yang masih kecil) mempunyai keterbatasan dalam jaringan dan kerjasama usaha, tetapi industry tersebut tidak berusaha untuk membangun jaringan dan kerja sama dengan industry olahraga menengah dan besar. Industri olahraga yang kecil malakukan aktivitas



usahanya sendiri dan ini akan semakin melemahkan karena persaingan diantara para industri-industri olahraga yang kecil sendiri.

- (6). Kelemahan dalam mentalitas usaha dan kewirausahaan. Umumnya industri olahraga yang masih kecil sedikit sekali yang memiliki kreatifitas dan inovasi, kemandirian dan semangat untuk maju. Industri olahraga yang masih kecil menjalani usahanya banyak yang hanya mengandalkan rutinitas kesehariannya, tanpa sentuhan pemikiran dan pengembangan untuk selalu terus maju dan meningkat.

Kondisi industry olahraga yang masih kecil sebagaimana disebutkan di atas tentu saja sangat bertentangan dengan tuntutan arus pasar bebas. Pasar bebas menuntut bisnis olahraga sekalipun kecil haruslah tangguh, mandiri, dinamiefisien, dan mampu membeikan produk yang berkualitas dan pelayanan yang memuaskan. Untuk memperbaiki profil industri olahraga Indonesia dengan berbagai masalah dan kelemahannya tersebut maka sangat dibutuhkan proses pemberdayaan usaha industry olahraga. Pemberdayaan tersebut haruslah menyentuh langsung pada ke enam kelemahan di atas. Upaya mengoptimalkan industri olahraga perlu adanya dukgan public relation marketing dan positioning working relationship. Menurut lewis and Appenzeller yang dikutip oleh Ria Lumintuarso dalam marketing ada 4 hal yang perlu diingat yaitu : prduct, price, promotion, distributon. Lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan berikut ini.





Salah satu unsur penting dalam industri olahraga yang dapat berkembang dan mengoptimalkan adalah event olahraga, karena mengandung dua aspek penting dalam perkembangan industri di bidang olahraga yaitu bagaimana cara membangun olahraga (internal) dan bagaimana menjual olahraga (eksternal). Menurut Lia Lumintuarso. (2005:7) Partisipasi berarti upaya untuk menunjukkan partisipasi olahraga dengan mengembang kualitasnya dengan tujuan untuk membuat olahraga bernilai tinggi. Tools adalah semua yang terlibat membantu partisipasi seperti: organisasi, infastruktur, training dan komunikasi untuk menjamin pelaksanaan event dapat memberikan citra yang positif ditinjau dari segi atraktifitas, sportifitas dan prestasi.

Salah satu unsur penting dalam industri olahraga yang dapat berkembang dan optimalisasi adalah event olahraga, karena mengandung dua aspek penting seba faktor penting dalam perkembangan industri di bidang olahraga yaitu bagaimana cara membangun olahraga dan bagaimana menjual olahraga. Menurut Ria Lumintuarso, (2005:7), partisipasi berarti upaya untuk menunjukkan partisipasi olahraga dengan mengembangkan kualitasnya dengan tujuan untuk membuat olahraga bernilai tinggi. Tools adalah semua yang terlibat membantu partisipasi seperti organisasi, infrastruktur, training, dan komunikasi untuk menjamin pelaksanaan.

Event dapat memberikan citra yang positif ditinjau dari segi atraktifitas, sportifitas dan prestasi. sebagai sasaran ekstrenal, bagaimana menjual olahraga mengacu pada aspek publik yaitu : masyarakat umum ang mengikuti even dan kegiatan olahraga secara langsung atau melalui media. Media sebagai alat bantu olahraga unyk menghubungkan dengan publik, melalui sistem hubungan kerjasama ( hak siar, berita,dll).Media dapat berupa elektronik, cetak dan foto grafi serta teknologi informasi seperti internet, perss, broadcasting. Partner adalah kelompok masyarakat yang menyumbangkan uang/dana untuk oahaga termasuk event dapat memberikan citra yang positif ditinjau dari segi atraktifitas, sportifitas dan prestasi. sebagai sasaran ekstrenal, bagaimana menjual olahraga mengacu pada aspek publik yaitu : masyarakat umum ang mengikuti even dan kegiatan olahraga secara langsung atau melalui media. Media sebagai alat bantu olahraga unyk menghubungkan dengan publik, melalui sistem hubungan kerjasama ( hak siar, berita,dll).Media dapat berupa elektronik, cetak dan foto grafi serta teknologi informasi seperti internet, perss, broadcasting. Partner



adalah kelompok masyarakat yang menyumbangkan uang/dana untuk oahaga termasuk sponsor, pemerintah dan pemenang saham penyiaran ponsor, pemerintah dan pemenang saham penyiaran

### **Potensi Komersial**

Menurut Chris Gratton dan Meter Taylor dalam bukunya mengenai *Economic of Sport and Recreation*, ada dua sektor komersial olahraga Pertama,yang berkaitan dengan produk faktor olahraga, seperti peralatan, pakaian, sepatu, dan pedagang yang menjadi distributor atau penjual aceran produk olahraga . Kedua, yang berkaitan dengan sektor jasa di olahraga. Yang termasuk adalah antara lain pertandingan olahraga, olahraga rekreasi, jasa konsultan, agen di olahraga, media olahraga baik cetak maupun elektronik, dan sponsor di olahraga. khusus sektor pertama departemen industri dan perdagangan (Deperindag) beserta departemen yang berkaitan dengan ekonomi mempunyai tugas untuk mengembangkan. Sedangkan sektor yang berkaitan dengan jasa di olahraga menjadi tugas KONI Pusat dengan Induk organisasi serta didukung kebijakan pemerintah, maka seharusnya institusi pemerintah mlai fokus ke pengembangan potensi komersial olahraga .

Kurang berkembangnya aspek komersial di olahraga juga disebabkan oleh tidak seriusnya induk organisasi olahraga dan KONI Pusat melihat lebih dalam sektor jasa di olahraga . Pertandingan olahraga yang cukup berkembang saat ini hanya sedikit, tercatat baru liga indonesia, Indonesia Basketball League dan proliga , yang menarik penonton cukup antusias. Olahraga rekreasi sepeti golf, pusat kebugaran dan bolling sudah menjadi institusi bisnis dan menjalankan kegiatan dengan baik.

Induk organisasi olahraga perlu mengembangkan sektor jasa komersial di olahraga, dengan cara setiap cabang menyelenggarakan kejuaraan nasionalsetiap tahun harus didukung. Frekuensi Pertandingan bisa ditingkatkan bila perlu untuk membantu terciptanya nilai komersial olahraga.Kompetisi olahraga harus dikemas menjadi produk jasa olahraga yang laku dijual ke masyarakat dan pelaku industri olahraga. Maka sangat dibutuhkan ahli di bidang pemasaran, media dan pelaku isnis olahraga harus bersatu, agar derap langkah jadi terfokus, yaitu peningkatan potensi komersial olahraga



## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Adanya pasar bebasjuga menimbulkankeawatirankarena ada masalah yang muncul yaitu apakah perusahaan-perusahaan yang bergerak di bidang industri olahraga di Indonesia mampu bersaing secara penuh dengan produk-produk yang dihasilkan oleh berbagai perusahaan dari berbagai Negara dengan segala kekuatannya.Usaha industry olahraga yang masih kecil dan menengah mempunyai fleksibilitas dan kecepatan dalam menyesuaikan perkembangan ide dan tuntutan pasar dalam menekan ongkos produksi dan memaksimalkan efisiensi.

Sejalan dengan peningkatan derap industri, nilai produksi terus menunjukkan peningkatan. Peningkatan nilai produksi ini dimungkinkan oleh adanya peningkatan dayasaing produk-produk industry olahraga. Peningkatan dayasaing tersebut tentunya disertai adanya peningkatan daya beli masyarakat dan pencapaian prestasi melalui produk-produk industri olahraga terutama dalam menembus pasaran internasional.

### Saran

Untuk menembus pasar globalt perlu terobosan baru. Dan untuk merangsang parawisatawan dalam pengembangandiri, dan menghadapi era globalisasi maka Pemerintah Daerah sangat diharapkan sebagai motivator untuk memberikan berbagai kemudahan. Pemerintah dapat member kemudahan administrasi maupun kebijakan-kebijakan yang langsung dapat menunjang perkembangan industri olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

Asmawi Zainal. 2001. *Alternatif Assesment*. Proyek PengembanganUniversitas Terbuka . Ditjen Dikti, Depdiknas, Jakarta.

Amin Rais, Siswono Yudo Husodo, *Olahraga untuk mengembangkan ketertiban hidup bermasyarakat*: Design By KCM: PT Kompas Cyber Media.

Amung Ma'mun. 2004. *Isu Global Olahraga*. Bandung : UPI

Benny Mailili, 2001, *Otonomi Daerah dan Olahraga*:Jakarta





Biro umum dan Hubungan Masyarakat,2003, *Pembangunan Sentra Industri sepatu olahraga* :Jakarta

Fan Hong. 2003. *Into The :Asian Sport and Globalization*. England De Monfort University.

FX. Sudarsono.2001. *Aplikasi Penelitian Tindakan Kelas*. Proyek Pengembangan UT. Ditjen Dikti Depdiknas, Jakarta.

<http://www.balipos cetak/2003/12/8/or7.htm>

<http://www.kompas.com/olahraga/news/0512/13/200650.htm>

<http://www.vonews.com/indonesian/archive/2004-06/a>

Imam Barnadib. 2003. *Hakekat Pendekatan Global*.Yogyakarta : UNY.

Saidihardjo.2003. *Perspektif Global dari Berbagai Sudut Ilmu*.Yogyakarta :UNY

Slack, Fan Hong. 2002. *Commercialisation and Sport in China*. *Journal of Sport Management*, 346-349.

Soedjatmoko. 1991 : 97. *Soedjatmoko dan keprihatinan Masa Depan*. Yogyakarta : Tiara Wacana.

Ulrich Teicher. 1997:54 *Enhancing Productivity : Higer Education and a Changing Job Requitment*. *A world Congress*.

R.Holton. 1998.*Globalization and the Nation State*.Macmillan : Basingstoke.

<http://www.kompas.com/olahraga/news/o512/13/200650.htm>

<http://www.Vanadeepoor/olahraga/2003>

Windraty Siallagan.2006. *Menuju Pelayanan Publik Yang lebih Baik*.Jakarta



## PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAIPADA MAHASISWA PRODI PKO FIK UNY

Oleh:  
Mansur.,  
Siswantoyo

Universitas Negeri Yogyakarta  
Email : splc\_fikuny@yahoo.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan complex training manipulation terhadap peningkatan power otot tungkai pada non atlet usia 18-20 tahun. Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen semu. Rancangan penelitian dengan menggunakan pretest posttest control group design. Populasi penelitian adalah mahasiswa baru prodi pko tahun 2013. Sampel diambil dengan menggunakan rumus isaac and michael dengan taraf signifikansi 5 %. Instrumen untuk mengukur power tungkai menggunakan vertical jump digital. Data dianalisis dengan menggunakan uji t, yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data yang diperoleh setelah dilakukan analisis uji normalitas diperoleh  $p > 0,05$  (normal) dan homogen. Hasil analisis uji t diperoleh terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan dan kontrol dengan signifikansi  $0,003 > 0,05$ . Disamping itu juga pada kelompok perlakuan terdapat peningkatan rata-rata sebesar 1,3, sedangkan kelompok kontrol terjadi penurunan power tungkai sebesar 3,1 cm. Disimpulkan bahwa PCT dapat dijadikan alternatif model untuk meningkatkan power tungkai atlet.

**Kata kunci:** pengaruh, complex training, manipulation, power.

### PENDAHULUAN

Semua orang menginginkan kondisi fisik prima agar senantiasa dapat menjalankan tugas tanpa ada gangguan, terutama bagi yang membutuhkan pekerjaan berat. Heyward, V.H. (1984:4) menyatakan bahwa individu yang bugar akan mampu bekerja keras, melakukan kegiatan rekreasi dan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan. Demikian hal dengan Costill, DL (1970) dalam riset yang dilakukan di *Ball State University* 1960 menegaskan pentingnya kebugaran kardiorespirasi untuk optimalisasi kinerja daya tahan. Pekerjaan yang menggunakan otot besar dan berlangsung lama sangat membutuhkan kondisi fisik prima. Mangi R. et. al. (1987:11) mengemukakan bahwa individu dikatakan bugar apabila mampu menampilkan unjuk kerja dengan usaha minimal.



Untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga kompetitif, seorang atlet sangat membutuhkan kondisi fisik prima sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga. Kondisi fisik prima harus menjadi kebutuhan setiap atlet, terutama untuk cabang olahraga yang menuntut kinerja berat berdurasi lama. Banyak keuntungan yang diperoleh dari kondisi fisik prima yaitu relatif mudah dalam menguasai ketrampilan kompleks, mengurangi risiko cedera, mempertahankan kinerja fisik, mempercepat pemulihan pasca latihan dan meningkatkan rasapercaya diri atlet. Dalam pelatihan olahragasistem biologisdan jaringan kondisikandengan menerapkan meningkatkan tuntutan fisik. Dengan pelatihan yang tepat jaringan mengalami adaptasi, namun stimulasi yang tidak tepat dapat mengakibatkan cedera.

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Herring S.A. et al. (2000), menyatakan bahwa tujuan latihan kondisi fisik adalah untuk mengoptimalkan kinerja atlet dan meminimalkan risiko cedera dan penyakit. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar. Di samping itu, pengembangan kondisi fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, cabang olahraga, gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet.

Perkembangan prestasi olahraga di negara–negara yang sudah maju tidak terlepas dari proses latihan fisik yang di mulai sejak usia dini. Rudi Hartono, Liem Swie King, Icut Sugiarto, Susi Susanti, Muhammad Ahsan, Hendra Setiawan, Tontowi Ahmad, Liliyana Natsir dan beberapa atlet terkemuka di Indonesia dilatarbelakangi *track record* latihan yang bagus, hal ini sesuai penelitian Bompa; (1999: 80) bahwa 20 atlet top dunia rata-rata latihan lebih dari 1000 jam pertahun. Hal tersebut membuktikan bahwa prestasi tinggi harus dilandasi dengan kondisi fisik yang prima. Adapun atlet dikatakan mempunyai komponen kondisi fisik prima, apabila mempunyai kemampuan melakukan siklus latihan dan serentetan pertandingan dengan intensitas tinggi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.



Parameter kondisi fisik dapat dilihat pada kualitas komponen kondisi fisik atlet seperti kekuatan, daya tahan aerob, daya tahan anaerob, kecepatan, *power*, *agility*, *flexibility*, koordinasi dan keseimbangan. Tanpa didukung oleh kondisi fisik prima pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala. Salah satunya atlet tidak mampu mempertahankan unjuk kerja dalam waktu relatif lama. Kemampuan mempertahankan kualitas kinerja atlet sangat dibutuhkan untuk mencapai kemenangan, terutama pada *single* atau *multievent* yang menuntut jumlah pertandingan banyak dengan interval istirahat relatif singkat.

*Event* olahraga terkini menunjukkan perkembangan kinerja yang cukup fantastis, didukung persyaratan antropometri dan kondisi fisik sangat bagus. Profil atlet sekelas *Leonel Marshal* (bolavoli Cuba) mengindikasikan atlet ideal yakni: dengan tinggi badan 189 cm, berat badan 85 kg dan *record vertical jump* 150 cm. *Marshal* akan dengan mudah melakukan *spike* dari jarak relatif jauh *net* karena ketinggian raihan mencapai 400 cm. Hal tersebut beranjak dari asumsi bahwa raihan satu tangan dalam posisi berdiri setinggi 250 cm ditambah *vertical jump* 150 cm (400 cm). Disamping persyaratan tinggi badan, *Leonel Marshall* juga punya talenta serabut otot cepat lebih dominan, hal ini bisa ditunjukkan dengan kemampuan adaptasi latihan yang sangat bagus sehingga mampu mencapai *vertical jump* setinggi 150 cm.

Dari data final piala Asia tahun 2007, pemain bolavoli Indonesia rerata Tinggi Badan (TB) relative pendek, (<http://www.antaraneews.com/berita/74999/bola-voli--indonesia-tim-dengan-atlet-terpendek-di-antara-unggulan>) berada di bawah rerata pemain-pemain bolavoli Korea, Jepang dan China. Untuk bisa mengimbangi bahkan mengalahkan pemain Negara tersebut salah satunya dengan meningkatkan tinggi lompatan seperti yang dilakukan *Leonel Marshal*. Berkenaan dengan hal tersebut perlu inovasi dalam upaya menciptakan metode latihan yang dapat meningkatkan tinggi lompatan sehingga kekurangan tinggi badan (TB) akan bisa teratasi.

Adaptasi fungsional otot telah didokumentasikan dengan baik oleh peneliti sebelumnya, begitu juga strategi/ metode pengembangan kualitas otot telah dipublikasikan melalui berbagai laporan dengan jenis kegiatan olahraganya yang berbeda. Pengaruh latihan tergantung pada intensitas dan volume latihan. Kegagalan untuk memenuhi nilai ambang batas minimal dapat



mengakibatkan kurangnya efek latihan, sementara terlalu berat dapat menyebabkan *overtraining* dan berpengaruh negatif terhadap kondisi fisik atlet. Osteras dan Hoff (2005:377) menyatakan bahwa adaptasi latihan sangat bervariasi tergantung pada banyak faktor seperti status kondisi fisik awal dan intensitas latihan. Dalam hal ini atlet kurang terlatih relatif lebih mudah meningkat/ adaptasi positif ketika mendapat perlakuan latihan (Thomas and Nelson., 1996:355), sebaliknya atlet terlatih dibutuhkan usaha luar biasa untuk mendapatkan pengaruh sebagaimana atlet kurang terlatih yaitu dengan memodifikasi intensitas, frekwensi, volume, *recovery* dan densitas latihan.

Latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan. Menurut Bompa (1993:1) latihan merupakan proses pengulangan yang sistematis, progresif, dengan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga. Kunci utama dalam memperbaiki prestasi olahraga adalah sistem latihan yang terorganisir secara sistematis. Program latihan harus mengikuti konsep periodisasi, disusun dan direncanakan secara sistematis berdasarkan kebutuhan cabang olahraga agar sistem otot dan sistem energi mampu beradaptasi terhadap kekhususan cabang olahraga.

*Complex training* adalah salah satu bentuk latihan intensitas tinggi yang menggabungkan antara latihan kekuatan maksimal dengan latihan kekuatan eksplosif, sehingga hasil pelatihannya akan mampu meningkatkan komponen power dan *strength* atlet (Word, 2009). *Complex training* adalah metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet dengan cara melakukan latihan kekuatan intensitas tinggi diikuti (transfer) ke latihan pliometrik. Secara biomekanik harus ada kemiripan keterlibatan otot dan sendi antara *complex training* dengan pliometrik. Contoh latihan *squat* 3-6 RM diikuti latihan *knee tuck jump* 8-12 repetisi dan latihan *bench press* 2-5 RM diikuti latihan *clap push up* 8 repetisi (Mackenzie., 2000 dan Brandom., 1999).

Teori yang diusulkan mendasari *complex training* adalah mengambil keuntungan dari potensial *post-activation*, yaitu salah satu latihan sistem neuromuskuler khusus untuk memaksimalkan power, pembangunan kekuatan dan memaksimalkan keterlibatan serat otot tercepat. Menurut Ebben (2002:42) latihan beban intensitas tinggi meningkatkan rangsangan syaraf motorik



dan potensi refleks yang dapat menciptakan kondisi pelatihan optimal pada tahap latihan pliometrik berikutnya. Juga, kelelahan yang berhubungan dengan latihan beban intensitas tinggi dapat memaksa motor unit lebih banyak direkrut selama fase pliometrik, sehingga meningkatkan kualitas kontraksi otot.

Modifikasi *complex training* dengan memvariasikan latihan beban sistem piramida repetisi menurun dari 8 *Repetition Maximum* (8 RM), 6 *Repetition Maximum* (6 RM) dan 4 *Repetition Maximum* (4 RM) dengan intensitas *ascending* belum banyak dilakukan penelitian. Sebagian besar peneliti sebelumnya banyak meneliti *complex training* menggunakan resistensi eksternal intensitas tinggi (1-3 RM). Demikian juga dengan pliometrik, belum banyak penelitian yang membandingkan modifikasi latihan pliometrik dengan sistem piramida (pliometrik berjenjang meningkat) dan sistem *square* (pliometrik konstan). Disamping itu sebagian besar penelitian *complex training* dikenakan pada kelompok atlet terlatih. Penelitian *complex training* pada sampel atlet kurang terlatih masih belum banyak dilakukan. Dalam hal ini, mahasiswa jurusan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Yogyakarta sebagian besar adalah non atlet sehingga sangat memungkinkan untuk dijadikan subyek penelitian.

Modifikasi bentuk-bentuk latihan eksplosif seperti *jump up and down*, *side-jump*, *knee tuck jump*, *single leg jump* dan *box jump* baik yang dilakukan dengan cara *jumping* normal maupun *twist* akan menjadi kajian utama dalam penelitian ini. Berdasarkan latar belakang masalah dan kebaruan hasil penelitian yang diharapkan dalam penelitian ini, maka disusun rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah pengaruh pelatihan *Piramida Complex Training (PCT)* terhadap power otot tungkai?

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk menetapkan model latihan yang paling efektif dalam memperbaiki *agility*, *power*, *speed* dan daya tahan aerobik ( $VO_2$  max) dengan cara: untuk membuktikan pengaruh pelatihan PCT terhadap power otot tungkai, yang memiliki manfaat antara lain, untuk pengembangan keilmuan dengan paradigma ilmu kepelatihan olahraga yang berkonsep fisiologi olahraga, Sebagai referensi bagi para peneliti di masa yang akan datang, terutama untuk mengembangkan penelitian sejenis secara lebih mendalam. Dan manfaat secara praktis antara lain, manipulasi *Complex Training* dalam bentuk pelatihan PCT dapat dimanfaatkan



untuk meningkatkan prestasiatlet menengah sampai elit diberbagai cabang olahraga, utamanya pada cabang olahraga yang membutuhkan *power*, .memberikan wacana yang lebih luas tentang manfaat pelatihan PCT kepada praktisi olahraga,.

## KAJIAN TEORI

Kajian pustaka berupa studi literatur dan telaah hasil penelitian terdahulu yang diperlukan untuk membangun kerangka teori dalam penelitian ini meliputi: (1) *complex training*, (2) *power* dan (3) pelatihan *complex training*.

### 1. *Complex training*

Pada prinsipnya *complex training* adalah metode pelatihan yang menggabungkan antara metode pelatihan beban intensitas tinggi dan metode pelatihan pliometrik.PCT adalah suatu metode pelatihan yang dimodifikasi dan dikembangkan dari pelatihan *complex training*.Secara prinsip PCT tidak berbeda dengan pelatihan *complex training*. Oleh karena *complex training* adalah gabungan antara latihan beban dan pliometrik yang dilaksanakan pada sesi yang sama, maka PCT juga mengikuti kaidah tersebut. Modifikasi dan pengembangan PCT menitik-beratkan pada aspek pelatihan pliometrik. Pelatihan pliometrik dimaksud melibatkan serangkaian gerakan *one leg lateral jump*, *rope-hurdle side jump*,kombinasi *side-front box jump*, *twist jump* ( $\pm 45^{\circ}$ ) dan *twist knee tuck jump* ( $\pm 90^{\circ}$ ). Uniknya seluruh rintangan ditempatkan membentang ke depan, kecuali *box jump*. Adapun gambaran garis besar pelatihan PCT dapat dilihat pada Tabel 1..

Tabel 1. Metode Pelatihan PCT

<b>Exercise</b>	<b>Reps</b>	<b>Rest/Set</b>
<i>Half Squats</i>	1 x 8RM	
3 menit		
<i>One leg lateral jump</i>	1x 6	30 detik
<i>Rope-hurdle side jump</i>	1x 8	30 detik
<i>Side-front box jump</i>	1x 9	30 detik
<i>Twist jump (45<sup>0</sup>)</i>	1x11	30 detik
<i>Twist knee tuck jump(90<sup>0</sup>)</i>	1x 12	30 detik
3 minutes rest		
<i>Half Squats</i>	1 x 6RM	
3 minutes rest		
<i>One leg lateral jump</i>	1x 6	30 detik





<i>Rope-hurdle side jump</i>	1x 8	30 detik
<i>Side-front box jump</i>	1x 9	30 detik
<i>Twist jump (45<sup>0</sup>)</i>	1x 11	30 detik
<i>Twist knee tuck jump(90<sup>0</sup>)</i>	1x 12	30 detik
3 minutes rest		
<i>Half Squats</i>	1 x 4RM	
3 minutes rest		
<i>One leg lateral jump</i>	1x 6	30 detik
<i>Rope-hurdle side jump</i>	1x 8	30 detik
<i>Side-front box jump</i>	1x 9	30 detik
<i>Twist jump (45<sup>0</sup>)</i>	1x 11	30 detik
<i>Twist knee tuck jump(90<sup>0</sup>)</i>	1x 12	30 detik

Secara prinsip kelompok kontrol dalam penelitian ini tidak berbeda dengan pelatihan *PCT*, yaitu mengkombinasikan latihan beban dan pliometrik yang dilaksanakan pada sesi yang sama. Modifikasi dan pengembangan kontrol menitik-beratkan pada aspek pelatihan pliometrik juga. Pelatihan pliometrik dimaksud melibatkan serangkaian gerakan *one leg front jump*, *side jump*, *front box jump*, *hurdle side jump*, dan *knee tuck jump*. Seluruh rintangan ditempatkan melintang ke arah kanan-kiri subjek. Adapun gambaran garis besar pelatihan perlakuan kontrol dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Pelatihan kontrol

<b>Exercise</b>	<b>Reps</b>	<b>Rest/Set</b>
<i>Half Squats</i>	1 x 8RM	
3 menit		
<i>One leg front jump</i>	1x 10	30 detik
<i>Side jump</i>	1x 10	30 detik
<i>Front box jump</i>	1x 10	30 detik
<i>Hurdle side jump</i>	1x 10	30 detik
<i>Kknee tuck jump(90<sup>0</sup>)</i>	1x 10	30 detik
3 minutes rest		
<i>Half Squats</i>	1 x 6RM	
3 minutes rest		
<i>One leg front jump</i>	1x 10	30 detik



Side jump	1x 10	30 detik
Front box jump	1x 10	30 detik
Hurdle side jump	1x 10	30 detik
Kknee tuck jump(90 <sup>0</sup> )	1x 10	30 detik
3 minutes rest		
Half Squats	1 x 4RM	
3 minutes rest		
One leg front jump	1x 10	30 detik
Side jump	1x 10	30 detik
Front box jump	1x 10	30 detik
Hurdle side jump	1x 10	30 detik
Kknee tuck jump(90 <sup>0</sup> )	1x 10	30 detik

## 2. Power

Untuk memahami atribut pelatihan utama yang berkontribusi terhadap power maksimal adalah penting untuk memahami definisi dasar dari *power* dan bagaimana secara matematis dihitung. Secara mekanika *power* disebut sebagai tingkat melakukan pekerjaan dihitung dengan mengalikan kekuatan dan kecepatan (Haff and Nimphius., 2012). *Power* adalah *the rate of performing work* atau *The product of force and velocity* (Faigenbaum & Westcott, 2009:6). *Power is the rate of doing work and can be calculated as work divided by the time over which the work is done* (Chandler and Brown, 2008:79). *Power* atau daya ledak, didefinisikan sebagai produk dari kekuatan dan kecepatan, merupakan salah satu wilayah yang sangat penting untuk sukses dalam prestasi olahraga. *Power* otot sangat diperlukan dalam gerakan olahraga umum seperti berlari, melompat, melempar, memukul, aselerasi dan perubahan arah dengan cepat (Newton & Kraemer., 2009). Pendapat yang sama disampaikan Norris, (2008), *power is the rate at which work is performed (work/time)*. Kemampuan untuk mengekspresikan *power* tinggi dianggap sebagai salah satu karakteristik penting dalam mendasari kinerja yang sukses dalam berbagai kegiatan olahraga, termasuk melompat, melempar dan mengubah arah. Canavan, and Vescovi., (2004), menyatakan bahwa kekuatan otot tungkai pada umumnya, dan kinerja



melompat vertikal khususnya, dianggap sebagai elemen penting untuk sukses dalam prestasi olahraga, serta untuk melaksanakan kegiatan, tugas, dan kerja sehari-hari.

Turner., (2009) menyatakan secara kuantitatif, *power* dapat digambarkan sebagai kerja perunit waktu, atau yang lebih spesifik untuk olahraga adalah *force* dikalikan dengan *velocity*. Oleh karena itu, Meningkatkan salah satu dari variabel tersebut akan meningkatkan *power* jika variabel lainnya konstan. Menurut Siff., (2003) *SPD-STR* (*speed-strength*) dapat didefinisikan sebagai kemampuan mengeksekusi gerakan melawan resistensi eksternal relatif kecil dengan gerakan sangat cepat. Sebaliknya, *STR-SPD* (*strength-speed*) adalah kemampuan mengeksekusi gerakan melawan resistensi eksternal relatif besar secara cepat.

### **3. Pelatihan *Complex Training***

Tujuan pelatihan *complex training* adalah mensimulasi serotot berkedut cepat sebagai ipenentu untuk meningkatkan prestasi olahraga dinamis, karena serat ini dapat berkontraksi 2 sampai 3 kali lebih cepat daripada *slowtwitch* (Pye., 2010). Seperti telah disampaikan oleh McMorris dan Hale., (2006) bahwa serat otot terbagi menjadi 2 jenis, yaitu serat otot cepat (IIa dan IIb) dan serat otot lambat. Jenis serat otot berkedut cepat IIb adalah *turbocharger* dari mesin kekuatan atlet (Pye., 2010). Tapi *turbocharger* ini sangat sulit untuk mengaktifkan sepenuhnya, karena ada sebanyak 1.000 serat setiap satu *motor neuron* di motor unit otot. Untuk mengembangkan kekuatan serat otot jenis IIb perlu ditargetkan dan menjadi tujuan utama, karena akan menghasilkan kekuatan paling eksplosif sehingga memungkinkan *power* maksimum. Adapun Jenis-jenis latihan yang mengembangkan serat jenis IIb adalah sebagai berikut:

- (1) Pelatihan kekuatan dengan irama cepat, seperti *squats* dengan melompat.
- (2) Pelatihan pliometrik, misalnya melompat-lompat.

Banyak atlet kurang menyadari manfaat latihan pliometrik dalam program pelatihan mereka, dan hanya sedikit yang mengetahui bahwa kombinasi latihan kekuatan tradisional dan pliometrik (*complex training*) menghasilkan lebih besar perekrutan dan perbaikan serat tipe IIb pada gilirannya lebih besar dalam laju pembangunan kekuatan dan *power*.



## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimental, yang ditujukan untuk mengungkap pengaruh manipulasi Piramida *Complex Training* (PCT). Menurut Zainudin (2000), jenis penelitian ini ditandai dengan adanya replikasi, randomisasi dan Kontrol. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *power tungkai*. Adapun rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest control Group Design* (Thomas and Nelson., 1996:355), (Montgomery D.C., 2001: 170).

### **Populasi dan sampel penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester III (tiga) kelas B jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) tahun akademik 2012 umur 18 sampai 20 tahun terdiri atas 40 orang laki-laki.

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria: mahasiswa prodi PKO, jenis kelamin laki-laki, bersedia menjadi sampel dan aktif dalam penelitian, sampel hadir dalam penelitian sekurang-kurangnya 75%. Dari kriteria tersebut diperoleh jumlah sampel sebanyak 20 orang. Selanjutnya sejumlah 20 tersebut dikenakan tes *power*.

### **Instrumen penelitian**

Dalam penelitian ini dipergunakan beberapa instrumen untuk mengukur atau memeriksa variabel penelitian, meliputi: 1) pengukuran TB dan BB, 2) pengukuran *power* menggunakan power jump digital.

### **Teknik Analisis Data**

Untuk memberikan makna pada data dalam penelitian ini, maka perlu analisis data menggunakan komputer program SPSS (statistical product and service solution) 14 (Sarwono, 2006). Data dianalisis dengan menggunakan uji t, dan uji normalitas serta homogenitas.



## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Bab ini membahas pengolahan data hasil penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian terkait dengan *power* otot tungkai. Data tes dan pengukuran variabel penelitian dimaksud, dianalisis menggunakan statistik *parametric* (*Leven's Test* untuk homogenitas dan uji normalitas datadengan *Explore* (*Lilliefort Test*), dan uji t. Data hasil pengukuran variabel kendali berat badan, tinggi badan, usia dan denyut jantung. Berdasarkan *output* diatas, dapat diketahui bahwa:

1. Usia mahasiswa 18 - 22 tahun. Dengan rata-rata usia 19,93 atau 20 tahun.
2. Berat badan mahasiswa 51,22 kg - 75,55 kg. Dengan rata-rata berat badan mahasiswa sebesar 63,05 kg.
3. Tinggi badan mahasiswa 162,3 cm - 171,063 cm.
4. Denyut Jantung minimum mahasiswa yaitu 50 bpm dan denyut jantung maximum mahasiswa yaitu 81 bpm. Dengan rata-rata denyut jantung 63,37 bpm.

### Uji Prasyarat

Menurut Santoso (2012: 219) menyatakan bahwa variabel-variabel dependen seharusnya berdistribusi normal. (normalitas pada dependen variabel), maka bisa diasumsi bahwa jika masing-masing variabel dependen sudah berdistribusi normal, maka kumpulan variabel dependen (sebagai variat) juga dianggap akan berdistribusi normal.

#### 1. Uji Homogenitas Varian *Lavene's Test*

Uji *Leven's Test* dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah varian data sama atau tidak. Untuk mempermudah perhitungan digunakan software SPSS versi 16.0. Sehingga didapatkan *output* analisis sebagai berikut sebagaimana disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 3. *Levene's Test of Equality of Error Variances<sup>a</sup>*

Variabel	<i>F</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
<i>Power</i>	.699	5	54	.627



Analisis:

Dari Tabel 3, terlihat angka signifikansi *Levene Test* untuk keempat variabel dependen, yakni variabel *power* (0,627). Analisis *Levene test* terhadap variabel tersebut, seluruhnya lebih besar ( $> 0,05$ ), maka secara keseluruhan  $H_0$  diterima. Hal ini berarti, pada variabel *power*, berarti normal.

#### 1. Deskripsi Statistik Pengaruh Metode Pelatihan

Tabel 4. Deskripsi Statistik Pengaruh Pelatihan

Pos_Pre	Perlakuan	Mean	Std. Deviation	N
Power posttest	PCT	59.2000	8.06639	10
	KONTROL	55.3000	6.05622	10

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa metode pelatihan SCT mempunyai pengaruh yang paling besar terhadap peningkatan *power* dibandingkan kelompok kontrol.

#### PEMBAHASAN

Sebelum pembahasan hasil penelitian perlu dijelaskan kembali bahwa penelitian ini berawal dari permasalahan lemahnya kondisi fisik para mahasiswa prodi PKO angkatan 2013. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode pelatihan PCT dan Kontrol terhadap peningkatan *power*. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental, dengan menggunakan rancangan *randomized control group pretest posttest design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 mahasiswa putra.

Hasil penelitian ini membuktikan, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian manipulasi PCT dan Kontrol terhadap peningkatan *power*. Atas dasar hasil penelitian ini perlu dijelaskan bahwa proses adaptasi fungsional tubuh akibat pelatihan *complex training*. Ebben., (2002) menyatakan bahwa pelatihan bebankombinasi dan pliometrik adalah efektif. Dalam hal ini Ebben., (2002) secara eksplisit belum secara tegas menyebutkan efektif dalam



mempengaruhi biomotor yang mana. Berkenaan dengan itu arah pembahasan dimulai dengan hal-hal sebagai berikut:

#### **Karakteristik sampel**

Karakteristik sampel dalam penelitian. sampel random diambil dari seluruh mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan kelas B yang ditetapkan atas dasar kriteria laki-laki, tidak mengikuti program pemusatan latihan kota/kabupaten/ daerah atau sejenis pelatihan olahraga intensif terstruktur, sehat, bersedia menjadi sampel dengan mengisi *inform consent*, mau dan mampu melaksanakan tugas sebagai sampel, umur 18-22 tahun. Semua sampel tinggal ditempat tinggal masing-masing. Penetapan umur sampel dalam rentang 18-22 tahun ditujukan untuk mendapatkan kesamaan, diharapkan pada umur tersebut berada dalam proses pertumbuhan yang relatif sama. Data yang diperlukan untuk analisis diperoleh melalui *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan *power* dengan angka signifikansi 0,003.

#### **Pengaruh Metode Pelatihan terhadap *power***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manipulasi PCT dan Kontrol mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* ( $P: 003 < 0.05$ ). adapun rata-rata peningkatan manipulasi PCT (1,3) dan Kontrol (-3,1). Hasil penelitian ini perlu dikaji berdasarkan teori dan temuan-temuan peneliti terdahulu terkait dengan variabel *power*. Sebagai contoh Ebben., (2002) telah mengevaluas jenis pelatihan tersebut dengan hasil yang beragam. Para penulismenawarkan saran untuk merancang program pelatihan *complex training*, dan merekomendasikan penelitian lebih lanjut untuk menilai potensi efektivitas *complex training*.

Dalam kebanyakan olahraga kemampuan seorang atlet untuk menghasilkan kekuatan dengan cepat dalam gerakan dinamis adalah sangat penting. *Power* otot telah terbukti menjadi faktor penentu dalam prestasi olahraga dan sangat erkait dengan kemampuan otot untuk melaksanakan siklus(SSC) .Beberapa metode pelatihan yang berbeda biasa digunakan untuk meningkatkan *power* termasuk berlari menolak, pelatihan kecepatan, latihan kekuatan dan pliometrik.

Andrew, dkk., (2008),merekomendasikan ketinggian rintangan latihan pliometrik tidak lebih dari 20cm untuk mengurangi risiko cedera.Ahli lain menyarankan tinggi rintangan 46cm agar pengaruh lebih optimal dan resiko





cederarendah. Sebuah gaya kontraksi yang lebih besar dicapai ketika *bouncing* segera setelah mendarat dari melompat dibandingkan dengan lompatan ketika tekukan lutut lebih dalam (Kreighbaum, 1996).

Salah satu cara untuk menggabungkan dua bentuk pelatihan (latihan beban dan pliometrik) adalah pelatihan *complex training* atau metode kontras. menawarkan saran untuk merancang program pelatihan *complex training*, dan merekomendasikan penelitian lebih lanjut untuk menilai potensi efektivitas *complex training*. Menurut Ebben., (1998), desain program pelatihan kompleks harus mempertimbangkan variabel penting seperti seleksi latihan, beban, dan istirahat di antara set. baru penelitian menawarkan pedoman tambahan mengenai variabel ini dan juga bagaimana efek terhadap usia dan jenis kelamin. *Complex training* mungkin efektif untuk pelatihan tubuh bagian atas dan tubuh bagian bawah dan mungkin lebih efektif untuk laki-laki (Evans, dkk., 2000). Selain itu, prasyarat kekuatan dan intensitas pelatihan beban (RM) yang digunakan mungkin bagian penting dalam memunculkan efek *complex training* selama kondisi pliometrik (Young, dkk., 1998). Penelitian Evans, dkk., (2000), menunjukkan bahwa istirahat 3-4 menit antara latihan beban dan pliometrik mungkin lebih optimal dalam pelatihan *complex training*.

Faigenbaum, dkk., (1999), meneliti pengaruh pelatihan *complex training* pada anak-anak dan atlet perempuan menunjukkan bahwa elatihan *complex training* adalah sama-sama efektif, tetapi tidak lebih unggul dalam program latihan kekuatan. Temuan ini mungkin konsisten dengan gagasan bahwa prasyarat kekuatan diperlukan untuk pelatihan kompleks untuk menjadi yang paling efektif dan bahwa ini jenis pelatihan mungkin paling cocok bagi mereka yang sangat terlatih (Ebben, WP., 2002). Sebaliknya, efektivitas pelatihan *complex training* sebagian ditunjukkan pada laki-laki pemain sepak bola perguruan tinggi. Dalam hal ini, peneliti menemukan bahwa kelompok pelatihan *complex training* menunjukkan perbaikan melompat vertikal secara signifikan antar kelompok. Dalam kajian teori Haff, (2012) mengatakan bahwa biomotor *power* merupakan komponen biomotor yang relatif sulit ditingkatkan dan dipengaruhi oleh unsur genetik. Sementara Turner, (2009) berpendapat bahwa mengembangkan kemampuan seorang atlet untuk menghasilkan *power* adalah tujuan utama dari periodisasi latihan. Perkembangan ini dapat ditingkatkan melalui manipulasi kurva (*force-velocity*), langkah pertama atlet meningkatkan kekuatan



maksimum, dan kemudian kemampuan menerapkan gaya (*force*) di bawah waktu (semakin cepat). Seperti diketahui bahwa dalam olahraga prestasi peningkatan sekecil apapun sangat berarti dan akan menentukan kemenangan dalam kompetisi, terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan catatan waktu dan ketinggian lompatan seperti pemecahan *record* pada nomor atletik. Dalam kajian ini menunjukkan betapa pentingnya perbaikan catatan waktu, bahkan untuk memperbaiki *record* 1-3 cm membutuhkan waktu berbulan-bulan sampai beberapa tahun.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan diskusi hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa manipulasi pelatihan PCT dan Kontrol mempunyai pengaruh signifikan terhadap *power*.

### **Implikasi Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut: Untuk memperbaiki kondisi fisik atlet, terutama yang membutuhkan *power*, dilihat rata-ratanya terjadi kenaikan.

### **Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan antara lain:

1. Peneliti tidak melakukan anamnesa secara mendalam kondisi keterlatihan subjek sebelum mengikuti program latihan.
2. Subjek tidak diasramakan sehingga asupan makanan dan aktivitas fisik sehari-hari tidak mampu dikontrol secara ketat

### **Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan keterbatasan dalam penelitian ini dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut.

1. Perlu penelitian serupa dengan kelompok atlet yang lebih terlatih baik untuk putra maupun putri.
2. Perlu penelitian serupa dengan membandingkan kelompok usia dan jenis kelamin
3. Perlu penelitian serupa terhadap dengan rentangan eksperimen yang lebih lama



4. Perlu penelitian serupa dengan mengasramakan subjek penelitian.
5. Perlu penelitian dengan jumlah sampel lebih banyak
6. Metode PCT merupakan metode pelatihan alternatif yang bisa digunakan oleh para pelatih dan atlet dengan memodifikasi jumlah kontak karena terbukti efektif dalam meningkatkan power tungkai

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andrew, D.P., Kovaleski, J.E., Heitman, R.J., and Robinson, T.L., 2010. Effects of Three Modified Plyometric Depth Jumps and Periodized Weight Training on Lower Extremity Power.
- Arikunto, S., 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Aneka Cipta
- Åstrand.P.O., and Rodal, K., 1986. *Textbook of Work Physiology* (p. 399). New York: McGraw-Hill.
- Baker D., 2001. Comparison of upper-body strength and power between professional and college-aged rugby league players. *J Strength Cond Res* 15: 30–35.
- Bassett, D.R., Jr., and Howley, E.T., 2000. Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32(1), 70-84.
- Binpres KONI DIY. 2012, Laporan Tes Fisik, Kesehatan dan Psikologis. Puslatda PON KONI Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Binpres KONI DIY, 2011. Laporan Tes Fisik, Kesehatan dan Psikologis. KONI Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Bird, S.P., Tarpenning, K.M., and Marino, F.K., 2005. Designing Resistance Training Programmes to Enhance Muscular Fitness: A Review of the Acute Programme Variables. *Sports Med* 2005; 35 (10): 841-851  
*Review Article* 0112-1642/05/0010-0841/\$34.95/0
- Bompa, T.O., 1990. *Theory and Methodology Of Training*. United States of America: Kendall Hunt Pub. Company.
- Bompa, T.O., 1993. *Periodization of Strength: The New Vave in Strength Training* York University. Toronto. Veritas Publishing Inc.
- Bompa, T.O., 1999. *Periodization: Theory and Methodology Of Training*. 4<sup>th</sup> Ed. United States of America: Human Kinetics.



- Bompa, T.O., 2000. *Total Training for Young Champions*. United States of America: Human Kinetics.
- Bompa TO, Haff GG., 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Boutagy T., 2004. The ins and outs of interval training. Info Handouts, 1-Jun-2004
- Ebben. W. P., 2002. Complex Training: A Brief Review. *Journal of Sports Science and Medicine* 1, 42-46. Program in Exercise Science, Marquette University, Milwaukee, WI, USA. Received: 22 March 2002 / Accepted: 09 May 2002 / Published (online): 01 June 2002.
- Evans, A.K., Hodgkins, T.D., Durham, M.P., Berning, J.M., and Adams, K.J. 2000. The acute effects of a 5RM bench press on power output. *Medicine and Science in Sport and Exercise* 32(5), S311
- Faigenbaum.W.D., and Westcott. W.L., 2009. *Youth Strength Training*. Programs For Health, Fitness, and Sport. Printed in the United State of America, Human Kinetics
- Haff, G.G., and Nimphius, S., 2012. Training Principles for Power. *National Strength and Conditioning Association*.
- McMorris, T., and Hale, T., 2006. *Coaching Theory and Practice*. England. John Wiley & Sons, Ltd.
- Newton RU, Kraemer WJ, Hakkinen K., 2009. Effects of ballistic training on preseason preparation of elite volleyball players. *Med Sci Sports Exerc* 31: 323–330.
- Pye, J.A. 2010. *Training for Speed, Power and Strength*. Peak Performance Publishing. London.
- Santoso.S., 2012. *Aplikasi SPSS pada Statistik Multivariat*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Siff, MC., 2003. *Supertraining*. Denver, Colorado: Supertraining Institute.
- Turner, A., 2009. Training for Power: Principles and Practice. *Uk Strength And Conditioning Association* © UKSCA, Issue 14, www.ukzca.org.uk e: info@ukzca.org.uk 21



**PERBEDAAN PRESTASI BELAJAR ANTAR KELAS UMUM DAN  
KELAS OLAHRAGA BERDASARKAN TINGKAT  
PENDIDIKAN ORANGTUA PADA KELAS  
VII SMP N 4 PURBALINGGA**

Oleh:  
Audi Akid Hibatulloh  
Amat Komari

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: a\_komari2005@yahoo.com

**Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh prestasi belajar siswa yang belum seperti yang diharapkan, mengingat materi pelajaran yang sama namun prestasinya beraneka ragam adayang tinggi dan ada yang perlu banyak ditingkatkan, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan prestasi belajar antara siswa kelas umum dengan siswa kelas olahraga SMP 4 Purbalingga

Penelitian ini merupakan penelitian komparasional dengan metode dokumentasi Untuk mengetahui prestasi belajar menggunakan nilai raport, Subyek penelitian adalah menggunakan siswa kelas umum yang berjumlah 48 anak dan kelas olahraga berjumlah 36 anak. Teknik analisis data menggunakan uji ANOVA dan Uji T Independen sample T Test pada taraaf signifikansi 5%

Hasil penelitian menunjukkan nilai F hitung sebesar  $(4,160) >$  dari F table  $(3,20)$  dari hasil tersebut dapat diartikan ada perbedaan prestasi belajar SMP 4 Purnalingga kelas umum berdasarkan tingkat pendidikan orangtua. Dari hasil uji hipotesis 2 diperoleh nilai F hitung  $(4,542) >$  F table  $(3,30)$  berdasarkan hasil tersebut dapat diartkan terdapat perbedaaan kelas olahraga berdasarka tingkat pendidikan orang tua. Dari hasil uji T diperoleh t hitung  $(2,689) >$  t table  $(1,664)$  berdasarkan hasil tersebut daapat diartikan bahwa terdapat perbedaan prestasi belajar antara kelas umum dan kelas olahraga Mean kelas umum  $(74.39)$  sedangkan mean kelas olahraga  $(72.28)$

Kata Kunci: Prestasi Belajar, Pendidikan Orangtua

**PENDAHULUAN**

Seiring perkembangan pendidikan yang terus bergulir terutama pola pikir pendidik, dari pola pikir yang awam dan kaku menuju lebih modern, sangat berpengaruh terhadap kemajuan pendidikan di Indonesia. Pendidikan merupakan suatu proses untuk meningkatkan harkat dan martabat di dalam suatu kehidupan. Usaha yang dilakukan meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas misalnya, dibidang kurikulum: diharapkan memiliki sumber daya manusia yang produktif, mandiri, maju, dan berdaya saing guna menghadapi



tantangan globalisasi. Menurut T. Bakti Anggoro (2009: 2) pendidikan jasmani yang merupakan bagian pendidikan secara menyeluruh dan memiliki sumbangan yang positif dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani siswa, diharapkan dapat mengembangkan kecakapan hidupnya (*life skill*) yang berupa potensi terpendam dapat tergali secara optimal.

Menurut . Bakti Anggoro ( 2009: 2). 1) Kecakapan personal yang berupa kecakapan berfikir dan kesadaran akan potensi; 2.) Kecakapan sosial yang berupa kerjasama dan komunikasi; 3.) Kecakapan akademik misalnya mampu membuat keputusan yang efektif; 4.) Kecakapan vakasional misalnya bekerja sesuai dengan keahliannya.

Saat ini banyak sekolah yang memulai mengedepankan kemampuan, bakat dan keterampilan untuk menggali potensi-potensi yang terpendam seperti yang telah dijelaskan di atas. Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP N) 4 Purbalingga terdapat kelas istimewa yang program keahliannya pada bidang khusus olahraga dan merupakan SMP pertama di Purbalingga yang memberi perhatian khusus pada kelas olahraga. Di Kelas VII, terbagi 2 kelas yaitu kelas umum dan kelas khusus olahraga dimana mata pelajaran yang diajarkan keduanya sama dengan yang diajarkan sekolah-sekolah lain.

Diharapkan dengan kurikulum yang sama prestasi kedua kelas ini dapat meningkat. Namun karena kegiatan olahraga atau kegiatan jasmaninya ada tambahan di luar mata pelajaran penjasorkes yang dilaksanakan pada pagi hari, maka kelas ini disebut kelas khusus olahraga. Kelas olahraga bertujuan untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki siswa yang khususnya dalam bidang olahraga.

Manfaat didirikannya kelas olahraga ini, bisa dipakai oleh anak-anak yang memiliki keahlian dalam bidang olahraga untuk mengembangkan keahlian seperti sepakbola, voli, bulutangkis, dan cabang olahraga lainnya, tanpa merasa takut ketinggalan mata pelajaran yang lain di sekolah. Kegiatan olahraga yang dilakukan kelas khusus olahraga ini dilaksanakan pada pagi hari.

Lingkungan pendidikan salah satu indikator kesiapan seorang anak didik di sekolah dapat dilihat dari prestasi belajarnya. Prestasi belajar merupakan cerminan dari hasil kegiatan belajar mengajar siswa di sekolah. Prestasi belajar dapat mengalami perkembangan yang optimal apabila memenuhi kriteria yang telah ditentukan, tetapi juga dapat mengalami penurunan yang dapat dilihat



dalam prestasi belajar yang kurang. Jadi, dalam menghadapi persaingan masa depan yang baik dalam dunia pendidikan maupun dalam dunia kerja nantinya diperlukan usaha yang giat dan gigih untuk persaingan tersebut.

Peranan orangtua juga sangat dibutuhkan oleh anak dalam menempuh dan menyelesaikan pendidikan yang dilaksanakan anak baik pendidikan formal maupun non formal. Dalam bidang olahraga bisa digunakan untuk mengungkapkan ekspresi perilaku kehidupan di lapangan, disamping itu juga dapat menembus batas kelas sosial, antara mereka yang berpendidikan tinggi sampai berpendidikan dasar bisa berpartisipasi dalam kegiatan yang bersamaan. Bibit olahraga bisa hadir dari orang tua yang berpendidikan tinggi maupun orangtua yang berpendidikan menengah maupun pendidikan dasar.

Menurut Subandiah dalam Dahono (2001: 23), bahwa sekolah disebut sebagai lembaga pendidikan formal yaitu suatu pendidikan yang tersusun secara hirarkhis kronologis dimulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Dalam belajar diharapkan agar individu memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru sebagai hasil dari pengetahuan individu itu sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Perbedaan Prestasi Belajar Siswa antara Kelas Umum dan Kelas Olahraga Berdasarkan Tingkat Pendidikan Orangtua pada Kelas VII SMP N 4 Purbalingga”.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pengertian Belajar**

Dalam belajar terdapat tahapan-tahapan yang harus ditempuh agar hasil yang diinginkan dapat tercapai. Menurut Baharudin, dkk (2007: 16), proses belajar merupakan serangkaian aktivitas yang terjadi pada pusat syaraf individu yang belajar, proses belajar terjadi secara abstrak, karena terjadi secara mental dan tidak dapat diamati. Oleh karena itu, proses belajar hanya dapat diamati jika ada perubahan perilaku yang berbeda dengan sebelumnya dari seseorang. Perubahan perilaku tersebut bisa dalam hal pengetahuan afektif, maupun psikomotoriknya.

Pendapat lain tentang belajar yang dikemukakan oleh Sardiman (2006: 20), belajar itu senantiasa merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan





dengan serangkaian kegiatan, misalnya dengan membaca mengamati, mendengarkan, meniru dan lain sebagainya. Juga belajar itu akan lebih baik jika subyek belajar mengalaminya, jadi tidak bersifat verbalistik.

Menurut M. Ngalm Purwanto (2007: 87), Dalam bermain juga sebetulnya terjadi proses belajar. Belajar bekerjasama, memecahkan masalah secara cepat, dan belajar menghargai sesama. Berdasar keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk melakukan perubahan pengetahuan, kecakapan, tingkah laku yang baru secara keseluruhan baik yang diamati maupun yang tidak diamati, secara langsung sebagai hasil pengalaman dalam interaksinya dengan lingkungan dan berusaha mengatasi apabila ada masalah yang muncul.

**Faktor–faktor yang mempengaruhi proses belajar.**

Belajar tidak semata–mata dipengaruhi oleh siswa, namun terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi. Menurut Muhibbin Syah (2006: 144) mengelompokan faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar dalam tiga bagian :

1. Faktor internal ( faktor dari dalam siswa), yakni keadaan atau kondisi jasmani dan rokhani siswa
2. faktor eksternal (faktor dari luar siswa), yakni kondisi lingkungan disekitar siswa
3. faktor pendekatan belajar (approach to learning), yakni jenis upaya belajar siswa yang meliputi startegi dan metode yang digunakan siswa untuk melakukan kegiatan mempelajari materi-materi pelajaran.

Dalam kegiatan belajar mengajar selalu diiringi dengan berbagai persoalan yang dapat mengganggu bila tidak diatasi. Oleh karena itu, pada SMP N 4 Purbalingga didirikanlah kelas khusus yaitu kelas olahraga, yang diharapkan mendapat mengatasi berbagai persoalan. Seperti faktor faktor materi, faktor lingkungan, faktor instrumental, dan faktor individual subjek belajar yang maksimal.

Dalam penelitian ini yang diukur adalah prestasi belajar atau hasil belajar selama satu semester. Peneliti akan mengetahui apakah ada perbedaan prestasi belajar selama satu semester antara kelas umum dan kelas olahraga dengan melihat tingkat pendidikan orangtuanya, jika ada manakah yang lebih baik diantara kedua kelas tersebut.



### **Pengertian prestasi belajar**

Menurut Anton M. Moeliono, dkk. dalam T. Bakti Anggoro,( 2009: 15), prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai berupa penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau nilai angka yang diberikan oleh guru. Menurut Suryabrata dalam Sugihartono, dkk. (2007: 132-133) menjelaskan salah satu fungsi evaluasi hasil belajar adalah , Memberikan informasi mengenai segala hasil usaha yang telah dilakukan oleh lembaga pendidikan. Dalam hal ini kemampuan hasil belajar siswa akan bisa diketahui.

Gambaran tentang prestasi belajar terlihat dalam buku rapor sekolah siswa. Bukurapor kurang lebih memuat semua nilai hasil tes akhir mata pelajaran yang diterima oleh peserta didik selama periode waktu tertentu. Semakin tinggi nilai rapor maka semakin tinggi pula prestasi belajar peserta didik tersebut.

### **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar**

Pengenalan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar penting sekali artinya dalam rangka membantu siswa untuk mencapai prestasi belajar yang sebaik-baiknya. Perlu diadakan evaluasi atau tes untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswas sehingga dapat dilihat apakah siswa mampu menerima pelajaran dengan baik atau tidak. Menurut Abu Ahmadi, dkk. (1991: 130-131) Yang tergolong faktor internal adalah: Faktor jasmaniah, Faktor psikologis Faktor sosial

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar menurut Dalyono, (1997: 55-60) terdiri dari faktor internal (kesehatan, intelejensi dan bakat, minat dan motivasi, serta cara belajar) dan faktor eksternal (lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, serta lingkungan masyarakat). Nana Syaodih Sukmadinata, (2005: 162-165) menemukan dua faktor yang mempengaruhi usaha dan keberhasilan belajar yaitu : factor dalam diri individu dan factor luar individu

### **Kelas Umum dan Kelas Olahraga**

Pengertian kelas umum.

Kelas umum merupakan kelas yang sebagaimana mestinya pada sekolah-sekolah menengah pertama yang lainnya, menggunakan kurikulum



sekolah, jadi untuk seluruh kelas umum biasanya tidak ada mata pelajaran tambahan seperti pada kelas penjurusan.

### **Pengertian kelas olahraga.**

Kelas olahraga merupakan kelas untuk siswa yang memiliki kemampuan dalam bidang olahraga atau kelas khusus diperuntukan untuk para atlet yang dilatih oleh sekolah. Siswa kelas olahraga ini diberikan latihan khusus oleh para pelatih yang didatangkan oleh pihak sekolah.

Tujuan kelas ini dibuat adalah untuk meningkatkan ketrampilan siswa yang memiliki prestasi dalam bidang olahraga. Selain kegiatan olahraga kelas ini juga mendapatkan pelajaran akademik dalam kegiatan belajar seperti biasanya dikelas. Dalam kurikulumnya juga harus ada ekstrakurikuler yang wajib harus diikuti.

#### **1. Kurikulum SMP N 4 Purbalingga**

Struktur kurikulum KTSP pada jenjang SMP N 4 Purbalingga meliputi:

**Tabel 1. Struktur Kurikulum KTSP SMP N 4 Purbalingga**

Komponen	Kelas dan Alokasi Waktu		
	VII	VIII	IX
<b>A. Mata Pelajaran</b>			
1. Pendidikan Agama	2	2	2
2. Pendidikan Kewarganegaraan	3	3	3
3. Bahasa Indonesia	5	5	5
4. Bahasa Inggris	5	5	5
5. Matematika	6	6	6
6. Ilmu Pengetahuan Alam	4	4	4
7. Ilmu Pengetahuan Sosial	2	2	2
8. Seni Budaya	2	2	2
9. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	2	2	2
10. Teknologi Informasi dan Komunikasi	2	2	2
<b>B. Muatan Lokal</b>			
1. Bahasa Jawa	2	2	2
2. PKK	2	2	2



### Hakikat Pendidikan Orang Tua

Pendidikan orang tua tidak bisa diartikan secara kata per kata namun harus diartikan secara keseluruhan. Bila diartikan secara keseluruhan pendidikan orang tua dapat diartikan sebagai banyaknya ilmu dan pengetahuan yang dimiliki oleh orang tua peserta di mana pengetahuan tersebut didasarkan pada tingginya jenjang pendidikan formal yang pernah diterima oleh orang tua (ayah dan ibu) selama masih menjadi peserta didik. Pendidikan orang tua juga dapat diartikan sebagai tingkat pendidikan formal terakhir yang pernah ditempuh oleh orang tua baik itu pendidikan dasar (SD) dan (SMP) pendidikan menengah (SLTA/, SMA), maupun pendidikan tinggi (S1, S2, S3, D1, D2. D3).

### METODE PENELITIAN

#### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian faktorial AB yang mana di dalamnya membandingkan atau menjelaskan perbedaan antara penggabungan faktor A dan B yaitu:  $A_1 B_1$  dan  $A_2 B_1$ ,  $A_1 B_2$ , dan  $A_2 B_2$ ,  $A_1 B_3$  dan  $A_2 B_3$ . Desain penelitian sebagai berikut:

**Tabel 3. Desain Analisis Faktorial AB**

A \ B	$A_1$	$A_2$
$B_1$	$A_1 B_1$	$A_2 B_1$
$B_2$	$A_1 B_2$	$A_2 B_2$
$B_3$	$A_1 B_3$	$A_2 B_3$

Keterangan :

- A = Prestasi belajar
- $A_1$  = Prestasi belajar kelas umum
- $A_2$  = Prestasi belajar kelas olahraga
- B = Tingkat pendidikan orang tua
- $B_1$  = Pendidikan dasar
- $B_2$  = Pendidikan menengah
- $B_3$  = Pendidikan tinggi



### **Defenisi Operasional Variabel**

Variabel adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau kontrak dengan cara memberikan arti atau spesifikasikan segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan penelitian.

1. Prestasi Belajar Kelas Umum , Prestasi belajar pada kelas umum dalam penelitian ini adalah nilai raport teori siswa kelas umum pada kelas VII SMP N 4 Purbalingga setelah mengikuti belajar mengajar selama satu semester th 2011/2012.
2. Prestasi Belajar Kelas Olahraga  
Prestasi belajar kelas umum dalam penelitian ini adalah nilai adalah nilai raport siswa kelas olahraga umum pada kelas VII SMP N 4 Purbalingga setelah mengikuti belajar mengajar selama satu semester th 2011/2012.
3. Tingkat Pendidikan Orangtua  
Tingkat pendidikan orangtua adalah capaian pendidikan yang telah ditempuh dan diukur berdasarkan ijazah yang diperoleh jalur pendidikan formal.meliputi pendidikan dasar, pendidikan menengah, pendidikan tinggi.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMP N 4 Purbalingga, menurut Suharsimi Arikunto (1990: 162) yang dimaksud dengan populasi adalah “keseluruhan objek penelitian”.Populasi siswa kelas VII SMP N 4Purbalingga berjumlah 217 siswa, terdiri dari 36 siswa kelas olahraga dan 181 siswa kelas umum.

Yang diambil sebagai sampel kelas olahraga sebanyak 36 siswa kelas umum sebanyak 48 siswa. Orangtua pendidikan tingkat dasar 13 siswa, orangtua pendidikan menengah 30, orangtua pendidikan tinggi 5 siswa. Tabel sebagai berikut



**Tabel 5. Pendidikan Orangtua Siswa Kelas Umum**

Tingkat Pendidikan Orangtua	Populasi	Sampel (25 %)
Dasar	41 Siswa	13 Siswa
Menengah	120 Siswa	30 Siswa
Tinggi	20 Siswa	5 Siswa
Jumlah Siswa	181 Siswa	48 Siswa

### Teknik analisa data

Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji ANOVA dan uji-t. Sebelum dilakukan pengujian dalam analisis ANOVA dan uji-t diperlukan uji prasyarat dahulu, untuk mengetahui apakah data yang dianalisis memenuhi prasyarat atau tidak. Uji prasyarat tersebut adalah uji normalitas dan uji homogenitas.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 diperoleh statistik penelitian untuk data prestasi belajar kelas umum yaitu sebagai berikut:

**Tabel 7. Statistik Prestasi Belajar Kelas Umum**

Keterangan	Tingkat dasar	Tingkat menengah	Tinggi
Jumlah Siswa	13	30	5
Nilai Minimum	69,73	68,67	74
Nilai Maksimum	75,7	83,83	82,83
<i>Mean</i>	72.44	74.75	77.28
<i>Median</i>	72.5	74.29	76.83
<i>Modus</i>	69.73	68.67	74
<i>Standard Deviasi</i>	1.66	3.64	3.37



## 1. Prestasi Belajar Kelas Olahraga

Berdasarkan hasil penelitian dari 36 diperoleh statistik penelitian untuk data prestasi belajar kelas olahraga yaitu sebagai berikut:

**Tabel 8. Statistik Prestasi Belajar Kelas Olahraga**

Keterangan	Tingkat dasar	Tingkat menengah	Tinggi
Jumlah Siswa	14	20	2
Nilai Minimum	66.9	67.9	77.8
Nilai Maksimum	75	83.3	78.6
<i>Mean</i>	71.73	72.08	78.2
<i>Median</i>	72.05	71.55	78.2
<i>Modus</i>	72	71.5	77.8
<i>Standard Deviasi</i>	2.33	3.25	0.56

Dari hasil diatasdi ketahui berdasarkan perbedaan *mean* (rata-rata prestasi belajar tingkat dasar (71,73) < tingkat menengah (72,08) < tingkat tinggi (78,20). Hasil tersebut diartikan bahwa prestasi belajar siswa yang pendidikan orang tuanya sampai perguruan tinggi lebih baik dibandingkan yang berpendidikan dasar dan menengah. Secara keseluruhan prestasi belajar siswa kelas olahraga diperoleh rata-rata prestasi belajar sebesar 72,2.

### Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk menjawab uji prasyarat dan uji hipotesis yang telah diajukan. Adapun hasil dari uji prasyarat dan uji hipotesis di uraikan sebagai berikut:





## Uji Normalitas

**Tabel 9. Hasil Uji Normalitas**

	Z	p	Sig 5 %	Keterangan
Kelas umum	0,891	0,406	0,05	Normal
Kelas olahraga	1,022	0,247	0,05	Normal

## Uji Homogenitas

**Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas**

Test	Df	F tabel	F hit	p	Sig 5 %	Keterangan
Prestasi belajar	1:82	4,05	1,136	0,290	0,05	Homogen

Dari data tabel di atas diketahui data prestasi belajar diperoleh nilai  $p$  (0,290) > 0,05 dan  $F$  hit(1,136) <  $F$  tabel (4,05), Dapat disimpulkan bahwa varians-variens diatas bersifat homogen.

Pengujian hipotesis terdiri dari uji Anova dan uji t, hasil kedua uji tersebut diuraikan sebagai berikut:

### Uji Anova (Uji F)

**Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis (Anova)**

Pendidikan Orang tua	Df	F hitung	F tabel	p
Kelas umum	2 : 45	4,160	3,20	0,015
Kelas olahraga	2 : 33	4,542	3,30	0,018

Dari hasil uji hipotesis (Anova) diperoleh nilai  $F$  hitung (4,160) >  $F$  tabel (3,20) dengan signifikasi  $0,015 < 0,05$ . Dari hasil tersebut diartikan ada perbedaan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 4 Purbalingga kelas umum berdasarkan tingkat pendidikan orang tua. Diketahui berdasarkan perbedaan mean (rata-rata prestasi belajar tingkat dasar (72,44) < tingkat menengah (74,75) < tingkat tinggi (77,28).

Dari hasil uji hipotesis (Anova) diperoleh nilai  $F$  hitung (4,542) >  $F$  tabel (3,30) dengan signifikasi 0,018. Dari hasil tersebut diartikan ada perbedaan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 4 Purbalingga kelas olahraga berdasarkan tingkat pendidikan orang tua. Diketahui berdasarkan perbedaan



mean (rata-rata prestasi belajar tingkat dasar (71,73) < tingkat menengah (72,08) < tingkat tinggi (78,20).

### Uji t

Uji t dilakukan untuk menguji perbebedaan antara prestasi belajar kelas umum dengan prestasi belajar kelas olahraga. Hasil uji t dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 12. Hasil Uji t**

Prestasi belajar	df	T tabel	T hitung	p
Kelas umum – kelas olahraga	82	1,664	2,869	0,005

Dari hasil uji di peroleh t hitung (2,869) > t tabel (1,664), hasil tersebut dapat diketahui ada perbedaan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 4 Purbalingga antara kelas umum dengan kelas olahraga. Berdasarkan perbedaan nilai mean (rata-rata) prestasi belajar kelas umum dengan olahraga diketahui kelas umum (74,39) > kelas olahraga (72,28).

### PEMBAHASAN

Keberhasilan mencapai prestasi belajar akan ditentukan oleh interaksi berbagai faktor. Peranan faktor penentu itu tidak selalu sama dan tetap, besarnya kontribusi salah satu faktor akan ditentukan oleh kehadiran faktor lain dan sangat bersifat situasional yaitu tidak dapat diprediksi dengan cermat akibat keterlibatan faktor lain yang sangat variatif. Selain itu prestasi belajar juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi keadaan fisik dan psikologi siswa, keadaan psikologi meliputi bakat, intelegensi, minat, motivasi, dan variabel-variabel kepribadian. Faktor eksternal meliputi aspek sosial, kondisi tempat belajar, sarana dan prasarana, materi pelajaran, keluarga, guru dan kondisi lingkungan belajar.

Dari hasil uji hipotesis (Anova) untuk prestasi belajar kelas umum diperoleh nilai F hitung (4,160) > F tabel (3,20) dengan signifikasi 0,015. Dari hasil tersebut diartikan ada perbedaan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 4 Purbalingga kelas umum berdasarkan tingkat pendidikan orang tua, dengan



perbedaan mean (rata-rata prestasi belajar tingkat dasar (72,44) < tingkat menengah (74,75) < tingkat tinggi (77,28).

Sedangkan hasil uji Anova untuk kelas olahraga diperoleh nilai F hitung (4,542) > F tabel (3,30) dengan signifikansi 0,018. Dari hasil tersebut diartikan ada perbedaan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 4 Purbalingga kelas olahraga berdasarkan tingkat pendidikan orang tua, dengan perbedaan rata-rata prestasi belajar tingkat dasar (71,73) < tingkat menengah (72,08) < tingkat tinggi (78,20).

Hasil-hasil diatas dapat diartikan siswa yang pendidikan orang tuanya lebih tinggi sebagian besar mempunyai prestasi yang lebih baik dibandingkan siswa yang pendidikan orang tuannya pada tingkat dasar dan menengah. Dengan demikian diartikan tingkat pendidikan orang tua memengaruhi prestasi belajar siswa, orang tua yang mempunyai tingkat pendidikan tinggi mampu memberi bimbingan dan pengajaran yang baik dalam proses belajar anak. Dalam hal ini orang tua yang pendidikannya tinggi mampu membantu anak dalam proses belajar, hal tersebut dikarenakan semakin tinggi pendidikan orang tua maka pengetahuan pembelajaran semakin tinggi. Hal itu member motivasi kepada anaknya untuk mencontoh orangtuanya

Meskipun demikian faktor yang mendukung prestasi belajar tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh satu faktor saja, tetapi saling berkaitan antara faktor satu dengan yang lainnya, baik berdasarkan faktor internal maupun faktor eksternal. Hasil uji T diperoleh nilai t hitung (2,869) > t tabel (1,664), hasil tersebut dapat diketahui ada perbedaan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 4 Purbalingga antara kelas umum dengan kelas olahraga, dengan perbedaan nilai *mean* (rata-rata) prestasi belajar kelas umum (74,39) > kelas olahraga (72,28). Hasil tersebut prestasi siswa kelas umum lebih tinggi dibandingkan kelas olahraga, hal tersebut dikarenakan siswa-siswa kelas umum lebih fokus dalam bidang studi mata pelajaran, sedangkan kelas olahraga disamping mengikuti matapelejaran umum juga ada kegiatan olahraga. Sehingga waktu dan tenaga lebih tersita

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan yaitu :

1. Ada perbedaan prestasi belajar siswa kelas umum SMP N 4 Purbalingga berdasarkan tingkat pendidikan orang tua.



2. Ada perbedaan prestasi belajar siswa kelas olahraga SMP N 4 Purbalingga berdasarkan tingkat pendidikan orang tua.
3. Ada perbedaan prestasi belajar siswa kelas umum antara kelas umum dengan kelas olahraga SMP N 4 Purbalingga.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- A. Samsudin Makmun. (2004). *Psikologi Kependidikan*. Bandung: Remaja Rosda Karya Offset.
- Abu. Ahmadi H. (1991). *Psikologi Sosial*. Rineka Cipta.
- A.M. Sardiman. (2006). *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Baharudin, dkk.(2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: AR-Ruzz Media.
- Dahono. (2001). “*Tingkat Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Luar Biasa Berdasarkan Tingkat Pendidikan Orangtua di Kota Yogyakarta*”. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dalyono.(1997). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- M. Ngalim Purwanto. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Rosdakarya.
- Muhibbin.Syah.(2006). *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Nana Syaodih Sukmadinata.(2005). *Landasan Psikologis Proses Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Sugihartono, dkk.(2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : UNY Press.
- T. Bakti Anggoro. (2009). *Perbedaan Prestasi Belajar Siswa antara Kelas Umum dan Kelas Olahraga Berdasarkan Tingkat Pendidikan Orang Tua pada Kelas VII SMP N 13 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.



## THE VARIANCE OF ACTIVE AND PASSIVE RECOVERY EFFECT OF WARM WATER ON LACTATE ACID LEVEL REDUCTION AFTER SUBMAXIMAL PHYSICAL ACTIVITY

Oleh  
Ardo Yulpiko Putra

Universitas Pasir Pengaraian  
email: [ArdoYulpikoputra@Ymail.Com](mailto:ArdoYulpikoputra@Ymail.Com)

### Abstract

Recovery is one way to reducing blood lactate acid level after exercise, there are two recoveries are active and passive recovery, however both recovery is not too known yet. This research aims to see the variance effect of active and passive recovery in warm water (35-37°C) on Lactate acid level reduction aftersubmaximal physical activity. The research design that used was cross pretest and posttest group design. In this research using 9 trial respondents range 21-23 years old, located in SSFC Faculty of Sport Surabaya State University Science within two weeks in June 2014. Sample given 2 type treatment that are K1 and K2. Group K1 of active recovery in warm water and group K2 of passive recovery in warm water. Both group given maximal physical activity treatment 85% of heart rate maximal, its form using ergo cycle, form of submaximal physical activity using ergo cycle, 10 minutes then recovery active and passive recovery in warm water done after submaximal physical activity, active recovery such as swimming exercise without load and passive recovery only motionless, recovery for 5 minutes. After active and passive recovery in warm water performed in room temperature 10 minutes after 5 minutes recovery in warm water.

Data taken from research yield the processed using program statistic SPSS 16. The results indicate that average of blood lactate acid level in Pretest,  $9,36 \pm 1,82$  mMol/L, group K1 *post test1*  $3,75 \pm 1,04$  mMol/L, group K1 *post test2*  $22,70 \pm 0,88$  mMol/L, group K2 *post test1*  $15,28 \pm 1,35$  mMol/L, group K2 *post test2*  $23,12 \pm 1,01$  mMol/L. Data processed using descriptive statistic and normality test (paired t-test and independent t-test) with significant level  $p < 0,05$ . The result of paired t-test and delta 1 active (K1 *post test1*-pretest) and delta 1 passive (post-test1-pretest K2) was ( $p = 0.031$ ), delta 3 active (K2 K1 *test1*- *post post test1*) and delta 3 passive (K2 K1 *test2*- *post post-test2*) was ( $p = 0.015$ ) mean there is significant variance between active research group in warm water and passive recovery group with significant level ( $p < 0,05$ ). Thus from this research result can be concluded that blood lactate acid level reduction bigger in active recovery in warm water than passive recovery .

Keywords : *lactate acid, active recovery, passive recovery and warm water*

### PENDAHULUAN

Peningkatan prestasi olahraga seorang atlet haruslah terus berlatih agar mencapai hasil yang maksimal, namun berlatih tanpa pemulihan tidak akan mencapai hasil yang maksimal, karena mereka hanya meningkatkan aspek



penampilan tanpa mengatasi kelelahan yang terjadi (Russ Hall, pyke, 1992). Pemulihan atau recovery adalah masa pengembalian kondisi tubuh pada keadaan sebelum perlombaan (Soekarman,1991). Fase ini merupakan keadaan yang sangat diperlukan oleh tubuh untuk kembali ke keadaan semula. Pemulihan yang tidak sempurna antara satu latihan fisik dengan latihan fisik berikutnya atau antara satu pertandingan dengan pertandingan berikutnya akan menurunkan kinerja seorang atlet (Patellongi, 2004). Pemulihan yang sempurna akan menjadikan seorang atlet kembali ke keadaan semula seperti sebelum melakukan pertandingan.

Pada masa pemulihan akan terjadi pula pemulihan cadangan energi, pembuangan asam laktat dari darah dan otot dan pemulihan cadangan glikogen. (Fox,1993). Aktifitas fisik yang dilakukan dengan intensitas tinggi dan terus menerus dapat menyebabkan peningkatan kadar asam laktat dalam darah maupun otot (Fox et al, 1993). Peningkatan kadar asam laktat akan menurunkan pH darah dan penurunan pH darah akan menyebabkan penurunan kecepatan reaksi enzim di dalam sel sehingga akan menurunkan kemampuan metabolisme dan produksi ATP yang merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kelelahan. Untuk mengurangi kelelahan yang terjadi maka kadar asam laktat dalam darah maupun otot harus segera diturunkan sampai pada batas ambang normal (Falk, 1995). Parameter asam laktat sebagai indikator kelelahan diperkuat oleh pendapat Westerblad et al (2000), yang menjelaskan dalam penelitiannya bahwa kelelahan otot disebabkan oleh asidosis intraseluler akibat akumulasi asam laktat. Penelitian ini telah terbukti bahwa penurunan kadar asam laktat darah setelah latihan fisik sesaat dengan pemulihan aktif di air hangat (suhu 35 °C- 37 °C ) lebih besar daripada di air suhu ruang (< 31 °C ) yang telah dilakukan (Rachmaniah, 2010).

Bentuk pemulihan dapat dilakukan dengan cara pemulihan aktif dan pemulihan pasif sebagai contoh berendam di air hangat secara aktif dengan berenang ditempat dan secara pasif dengan duduk diam. Menurut Brook (1999) dan Fox (1993), bahwa bentuk pemulihan aktif akan lebih mempercepat proses pemulihan kadar laktat darah bila dibandingkan dengan pemulihan pasif. Pemulihan dapat dilakukan dengan berbagai macam cara dengan menurunkan beban dari aktifitas tersebut, seperti pemulihan aktif dengan bersepeda atau naik



turun bangku (Kumaidah, 2002). Pemulihan dengan melakukan pijat *massage* (Prasetyo, 2008).

Menurut Peni (2008) dari klinik Dharma Raya Lestari Jakarta, air adalah media terapi yang tepat untuk pemulihan otot dan sendi yang kaku atau cidera. Air hangat yang digunakan memiliki suhu berkisar 31°C- 37 °C. Kisaran suhu ini cukup aman dan memberikan efek relaksasi, mengurangi rasa nyeri, mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh, yaitu dampak pada pembuluh darah. Selain itu, latihan di dalam air berdampak positif terhadap otot jantung dan paru, sirkulasi pernafasan menjadi lebih baik. Suhu 31 °C juga mempengaruhi oksigenisasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot, menghilangkan rasa nyeri (Peni, 2008). Salah satu cara yang belum terlalu dikenal adalah pemulihan aktif dan pasif di air hangat. Suhu air yang hangat akan memperbaiki sirkulasi darah dan memperbaiki kinerja enzim yang bekerja pada metabolisme tubuh dalam menghasilkan ATP.

Berbagai penelitian yang mengkaji bentuk dan gerakan pemulihan yang efektif untuk menurunkan kadar laktat yaitu pemulihan aktif naik turun bangku lebih menurunkan kadar asam laktat bila dibandingkan dengan pemulihan aktif bersepeda, telah dilakukan (Kumaidah, 2002). Pada penelitian (Afriwandi 2007) Pemulihan aktif setelah olahraga submaksimal lebih cepat menurunkan kadar asam laktat dibanding pemulihan pasif. Namun belum pernah dilakukan penelitian tentang pengaruh pemulihan aktif dan pasif setelah aktifitas fisik submaksimal yang dilakukan di air hangat dan ditinjau dari aspek kelelahan dengan sampel manusia.

Kadar asam laktat akan mengalami penurunan apabila aktivitas fisik dihentikan atau pada saat pemulihan (Soekarman R, 1991). Berdasarkan berbagai hal tersebut, dilakukan penelitian untuk membuktikan pengaruh perbedaan pemulihan aktif dan pasif di air hangat (suhu 35°C - 37°C) terhadap penurunan kadar asam laktat setelah aktifitas fisik submaksimal. Penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan yaitu memberikan sumbangan dalam perkembangan ilmu kesehatan olahraga di Indonesia yaitu memperbanyak metode pemulihan yang efektif dalam menurunkan kadar asam laktat pada pelaksanaan latihan di lapangan.





### **Sistem asam laktat (*lactic acid system/ glikolisis anaerobik*)**

Sistem asam laktat adalah sistem anaerobik dimana ATP dihasilkan pada otot skelet melalui glikolisis. sistem asam laktat penting untuk olahraga intensitas tinggi yang lamanya 20 detik - 2 menit (Fox, 1993), renang gaya bebas 100 m. Glukosa dari glikogen otot dipecah menjadi asam laktat. sistem ini penting untuk *exercise* anaerobik dengan intensitas tinggi yang berguna untuk melakukan kontraksi otot. Setelah 1,5 - 2 menit melakukan *exercise* anaerobik, penumpukan laktat yang terjadi akan menghambat glikolisis, sehingga timbul kelelahan otot. Melalui sistem ini dari 1 mol (180 gram) glikogen otot dihasil 2 molekul ATP. Menurut Sukarman (1991) sistem asam laktat ini berjalan lebih lambat jika dibandingkan dengan ATP-PC (2 reaksi), adapun ciri-ciri sistem ini adalah sebagai berikut :a. Menyebabkan terbentuknya asam laktat dan dapat menyebabkan kelelahan. b Tidak membutuhkan oksigen. C Hanya menggunakan karbohidrat. d. Pelepasan energi yang hanya cukup untuk resistensi ATP dalam jumlah yang sedikit (Fox, 1993). Apabila aktivitas maksimum terus berlangsung, maka glikolisis anaerobik akan terus berjalan sehingga produksi asam laktat akan bertumpuk, hasil dari glikolisis anaerobik ini akan menghasilkan asam laktat, dan menurunkan pH dalam otot maupun darah Selanjutnya perubahan pH ini akan menghambat kerja enzim-enzim dan akhirnya menghambat reaksi kimia dalam sel tubuh, terutama dalam sel otot, sehingga mengakibatkan kontraksi otot bertambah lemah dan akhirnya otot mengalami kelelahan. (Mc Govern, 1997)

### **Produksi asam laktat**

Asam laktat merupakan metabolit yang menyebabkan kelelahan dan diproduksi dari sistem asam laktat atau glikolisis anaerobik sebagai akibat pemecahan glukosa yang tidak sempurna (fox, 1993). Akumulasi asam laktat dapat terjadi selama melakukan latihan dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang singkat, hal ini disebabkan karena produksi asam laktat lebih tinggi daripada pemusnahannya (Brooks, 1984). Didalam darah asam laktat selalu ada berasal dari metabolisme secara anaerobik didalam eritrosit (Fox, 1993), Meskipun demikian jumlah asam laktat dalam tubuh relatif tetap. Pada orang sehat dalam keadaan sedang istirahat, jumlah asam laktatnya sekitar 1-2 mM/l (Janssen, 1987; Human kinetics, 2004), 1-1,8 mM/l (fox, 1993). Kadar asam laktat darah yang melebihi 6 mM/l dapat mengganggu mekanisme kerja sel otot sampai pada



tingkat koordinasi gerakan. Asam laktat, hendaknya tidak hanya dianggap sebagai suatu zat metabolit laktat tetapi juga merupakan sumber energi dari energi kimia yang berakumulasi didalam tubuh selama melakukan latihan fisik. Asam laktat siap dikonversi dalam tubuh menjadi asam piruvat dan digunakan sebagai salah satu sumber energi. Jalur metabolisme yang menghasilkan asam laktat dalam tubuh adalah jalur *Emden-Mayerhoff* (E-M). Asam laktat dibuat dari asam piruvat dengan bantuan katalis *lactate dehydrogenase*. Berdasarkan siklus cori, asam laktat yang diproduksi melalui jalur E-M dalam sitoplasma akan berdifusi kedalam darah dan diangkut kehati untuk diubah kembali menjadi asam piruvat. Asam laktat yang terbentuk didalam otot selama latihan dan diubah didalam hati melalui siklus cori (*cory cycle*) (Mc.Adle, 1986). Batas toleransi antara terhadap ketinggian konsentrasi asam laktat pada otot dan darah selama melakukan aktivitas latihan fisik tidak diketahui pasti. Namun demikian, toleransi kadar asam laktat pada manusia diperkirakan mencapai diatas 20mM/l darah dan 25 mM kg /berat otot basah, dan bahkan bisa mencapai diatas 30 mM/l pada latihan dinamis dengan intensitas tinggi (Gollnick, 1986).

#### **Latihan fisik dan asam laktat**

Pada saat melakukan latihan, terutama dengan intensitas tinggi, jumlah energi yang diperlukan sangat besar dalam waktu yang relatif singkat. Persediaan energi dalam bentuk ATP, akan digunakan secara besar-besaran untuk mendukung aktivitas tersebut. Agar terjadi kesetimbangan energi dalam tubuh dan untuk menjaga kestabilan fungsi tubuh seluruh aktivitas basal tubuh maka bahan-bahan cadangan energi seperti lemak dan glikogen akan dioksidasi untuk menghasilkan energi. Dalam kondisi ini pasokan oksigen sebagai oksidator utama harus mencukupi kebutuhan. Pada latihan maksimal selama 30-120 detik, kadar laktat bisa mencapai 15-25 mM yang diukur setelah latihan 3-8 menit, peningkatan kadar asam laktat yang tinggi mengindikasikan terjadinya iskemia dan hipoksia (Goodwin, 2007). Akan tetapi pada latihan yang submaksimal akan menyebabkan penurunan akumulasi asam laktat terutama pada latihan daya tahan. Penurunan akumulasi asam laktat akan menyebabkan ambang anaerobik menjadi meningkat. Ini disebabkan karena sistem aerobik sangat tergantung pada kecepatan pembentukan asam laktat (Fox, 1993).



### **Efek Penumpukan asam laktat**

Kadar asam laktat yang tinggi dapat timbul sebagai akibat beban kerja yang berat. Karena ketidak mampuan sistem pemasok energi aerobik, sehingga suplai energi dari sumber energi anaerobik mendominasi ( Janssen, 1989). Asam laktat terbentuk dalam keadaan istirahat. Asam laktat terbentuk karena adanya reaksi reduksi asam piruvat oleh *nikotinamida adenine dinukleotida hydrogen* (NADH) dengan penolongan *laktat dehidrogenase* (LDH) yang tetap berlangsung walaupun dalam jumlah yang sedikit. Peningkatan asam laktat dalam otot dan darah akan berdampak kurang menguntungkan bagi aktivitas sel akibat terganggu kinerja sejumlah enzim LDH yang bekerja pada pH netral atau basa sebagai katalis pada berbagai proses metabolisme. Hal ini tentu akan semakin mengganggu aktivitas sel dalam memproduksi energi untuk menunjang aktivitas tubuh (Sudarso, 2004).

Keadaan asam (pH rendah) didalam otot dapat mengganggu berbagai macam mekanisme sel otot, seperti : 1) menghambat kerja enzim aerobik sehingga menurunkan kapasitas ketahanan aerobik. 2) menghambat terbentuknya kreatin fosfat, sehingga mengganggu koordinasi dalam gerakan olahraga. 3) kerusakan pada sel otot, yang dapat menyebabkan kenaikan kadar urea, dan 4) memperlambat oksidasi lemak (Janssen, 1989).

### **Eliminasi asam laktat**

Agar seorang atlet dapat melakukan aktivitas kembali dengan penampilan terbaiknya, maka kadar laktat yang ada harus diturunkan sampai batas kadar laktat yang tidak mengganggu aktivitas tubuh. Dalam penurunannya asam laktat membutuhkan persediaan oksigen yang mencukupi. Meningkatnya kadar laktat disebabkan karena kurangnya oksigen yang tersedia (Balson, 1994).

Eliminasi asam laktat dari darah terutama berlangsung pada periode *recovery* setelah melakukan aktivitas latihan berintensitas tinggi. Namun rumusan matematikanya belum diketahui secara pasti. Waktu paruh proses eliminasi laktat dari darah berkisar antara 10-15 menit. Eliminasi laktat darah pada orang yang terlatih lebih cepat daripada orang yang tidak terlatih (Soedarso, 2004).



## METODE PENELITIAN

Berdasarkan rumusan dan hipotesis penelitian, jenis dan rancangan penelitian ini termasuk penelitian eksperimental laboratorium dengan rancangan "Thecross over pre test posttest group design" (Zainuddin, 2000). Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya, yang berjenis kelamin laki-laki, berusia 21- 23 tahun. Jumlah sampel dalam penelitian ini untuk dua kelompok adalah 9 orang. Untuk mengetahui apakah penggunaan 9 sampel untuk masing-masing kelompok sudah memenuhi syarat penelitian maka hasil penelitian di uji dengan menggunakan rumus yang dikembangkan oleh Higgins & Kleimbaun (1985). Pengelompokan terhadap subjek dilakukan dengan menggunakan teknik random sederhana, yaitu 18 orang sampel yang telah terpilih dari populasi dibagi menjadi 2 kelompok dengan undian. Dimana kelompok K1 untuk pemulihan aktif di air hangat sebanyak 9 orang dan kelompok K2 untuk pemulihan pasif di air hangat 9 orang. Dari hasil penelitian akan diolah dan dianalisa melalui bantuan program IBM SPSS statistik 20 dengan taraf signifikansi 5% Uji statistik yang digunakan adalah :1. Analisis deskriptif. 2. Uji normalitas. 3. Uji T- berpasangan. 4. Uji T-bebas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

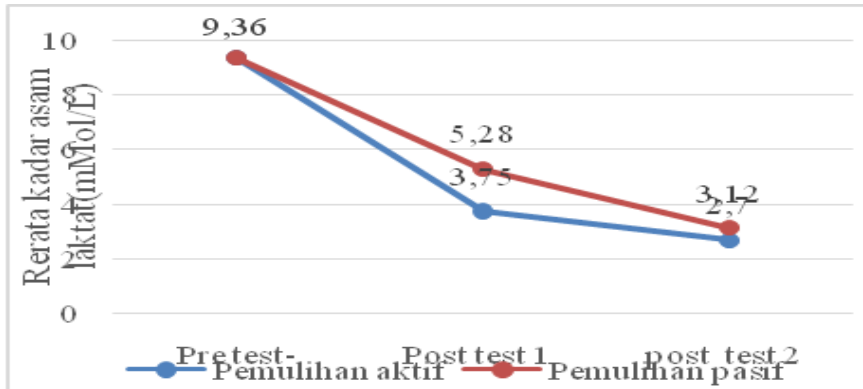
Dari hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil variabel moderator berat badan (kilogram) tinggi badan (centimeter) dan kadar asam laktat mMol/l. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memenuhi persyaratan dari uji normalitas, uji T berpasangan dan uji T bebas

Variabel Kadar Asam Laktat	n	Rerata+SD
Kadar Asam laktat Pre test (K1 dan K2)	9	9,36±1,82 mMol/L
Kadar Asam laktat K1 Post test 1	9	3,75±1,04 mMol/L
K1 Post test 2		2,70±0,88 mMol/L



K2 post test 1	9	5,28±1,35 mMol/L
K2 Post test 2		3,12±1,01 mMol/L

Gambar1, rerata penurunan kadar asam laktat



Dari pengukuran kadar asam laktat segera setelah pemulihan aktif 5 menit di air hangat mengalami penurunan dari 9,36 mMol/L menjadi 3,75mMol/L dan segera setelah pemulihan pasif mengalami penurunan dari 9,36 mMol/L menjadi 5,28 mMol/L. Kadar asam laktat 10 menit setelah pemulihan aktif di air hangat mengalami penurunan dari 3,75 mMol/l menjadi 2,70 mMol/l. 10 menit setelah pemulihan pasif di air hangat mengalami penurunan dari 5,28 mMol/l menjadi 3,12 mMol/l.

### Hasil Uji normalitas

Hasil uji normalitas dengan *Shapiro-wilk* menunjukkan bahwa variabel

Variabel kadar asam laktat	N	Rerata+SD	p
Pre test	9	9,36±1,82	0,766
K1 : Post test1	9	3,75±1,04	0,957
K1 : Post test 2	9	2,70±0,89	0,291
K2 : Post test1	9	5,29±1,35	0,290
K2 : Post test 2	9	3,12±1,02	0,182

kadar asam laktat pada kedua kelompok perlakuan berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ).



**Hasil Uji T Berpasangan (paired t-test)**

Kelompok		Rerata delta+SD	p
Pemulihan Aktif	Pre test –post Test 1	- 5,60±1,98	0,000
	Pre test – Post test 2	- 6,66±1,57	0,000
	Post test 1 – Post test 2	- 1,05±0,58	0,001
Pemulihan Pasif	Pre test – post test 1	- 4,07±1,01	0,000
	Pre test – Post tes 2	- 6,23±1,50	0,000
	post test 1 – Post test 2	- 2,16±1.08	0,000

Hasil uji T berpasangan memperlihatkan hasil nilai  $p < 0,05$  berarti hipotesis diterima

**Uji T Independent**

Hasil uji T *independent* untuk membandingkan penurunan kadar asam laktat antara kelompok pemulihan aktif di air hangat dan kelompok pemulihan pasif di air hangat

Kelompok		Rerata Delta ± SD	p
Delta 1 aktif	Pre test – K1 post test1	-5,60±1,98	0,031
Delta 1 pasif	Pre test – K2 post test1	-4,07±1,01	
Delta 2 aktif	Pre test – K1 Post test2	-6,66±1,57	0,568
Delta 2 pasif	Pre test – K2 post test2	-6,23±1,50	
Delta 3 aktif	K1 post test1- K2 post test1	-1,05±0,58	0,015
Delta 3 pasif	K2 Post test1- K2 post test2	-2,16±1,08	



Uji T *independent* menggunakan taraf signifikasnsi ( $p < 0,05$ ), delta 1 aktif dan delta 1 pasif  $p = 0,031$ , delta 3 aktif dan delta 3 paasif  $p = 0,015$ . ( $p < 0,05$ ) Dengan demikian dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penurunan kadar asam laktat darah lebih besar pada pemulihan aktif di air hangat dibanding pemulihan pasif di air hangat.

### **Kadar Asam Laktat Setelah Latihan**

Pada penelitian ini manusia yang diberi perlakuan aktivitas fisik submaksimal dilihat dari akumulasi asam laktatnya manusia tersebut melakukan aktivitas yang berat tetapi dalam waktu yang singkat. Keadaan ini menyebabkan metabolisme yang terjadi adalah anaerob. Dalam keadaan anaerob terjadi pengurangan ATP dan akumulasi laktat sebagai produk sisa metabolisme pada otot. Hasil rerata kadar asam laktat 10 menit setelah latihan terdapat pada table 5.2 yaitu  $9,36 \pm 1,82$  mMol/L hal ini membuktikan ada peningkatan kadar asam laktat sebagai hasil metabolisme anaerobik setelah manusia melakukan aktifitas fisik dengan 85% *heart rate* maksimal akan menyebabkan pengumpulan asam laktat pada otot. Alasan mengukur asam laktat darah setelah pemulihan 10 menit setelah aktifitas fisik adalah bahwa puncak kadar asam laktat terjadi 10 menit setelah latihan intensif (Gollnick, 1986). Peningkatan ini terjadi karena laktat terbentuk selama aktifitas fisik, baru berdifusi kedalam darah 10 menit setelahnya, dengan pemulihan 5 menit di air hangat menurunkan kadar asam laktat secara tajam (Guyton, 1996).

Dalam kondisi aktivitas yang sangat berat dari kebutuhan energi diperoleh dari metabolisme anaerob yaitu metabolisme glukosa yang tidak sempurna dengan hasil akhir berupa 2 ATP ditambah produk sisa berupa asam laktat. Produksi sisa yang berupa asam laktat, setelah mengalami disosiasi menjadi laktat dan  $H^+$  merupakan asam kuat. Peningkatan  $H^+$  sangat berpengaruh terhadap munculnya kelelahan otot skelet tersebut. Kelelahan otot skelet yang disebabkan oleh peningkatan  $H^+$  dibuktikan oleh Penelitian Wilmore (1994) yang mengatakan bahwa pada kelelahan otot manusia memperlihatkan hubungan yang sangat kuat antara penurunan kekuatan kontraksi otot sebanding dengan penurunan pH jaringan otot. Penelitian pada serat otot skelet menggambarkan dalam keadaan asidosis sel otot akan mengalami reduksi kekuatan isometrik dan kecepatan kontraksi otot hingga menimbulkan kelelahan.





### **Kadar asam laktat setelah 5 menit pemulihan di air hangat**

Nilai rerata kadar asam laktat segera setelah pemulihan aktif 5 menit di air hangat untuk kelompok pemulihan aktif adalah  $3,75 \pm 1,04$  mMol/L sedangkan untuk kelompok pemulihan pasif adalah  $5,28 \pm 1,35$  mMol/L (Tabel 5.2).

Menurut Fox and Bowers (1998) latihan yang dilakukan dengan intensitas tinggi mendekati maksimal maka sistem energi yang dominan adalah sistem anaerobik. Hutang oksigen sebagai akibat dari aktivitas yang telah dilakukan akan terpenuhi sekitar 15 menit setelah melakukan aktifitas (Bompa, 1994). Selama kekurangan oksigen, seseorang harus melakukan pemulihan dengan istirahat aktif, pemulihan akan berjalan dengan cepat. Hal ini menyebabkan kekurangan oksigen didalam tubuh akan dipenuhi dengan cepat 3-5 menit awal setelah melakukan aktivitas, selanjutnya 15- 25 menit akan pulih 50% dan kondisi tubuh akan benar benar pulih secara normal setelah beristirahat lebih kurang 60-90 menit.

Penurunan asam laktat darah pada kelompok K1 (pemulihan aktif di air hangat) lebih tinggi daripada kelompok K2 (pemulihan pasif di air hangat) karena pada pemulihan aktif di air hangat terjadi vasodilatasi yang lebih besar sehingga suplai oksigen ke otot lurik juga lebih tinggi dan akan membawa hampir semua asam laktat dari otot terdifusi kedalam darah dan segera diikuti dengan siklus kori sehingga asam laktat dalam darah pada pemulihan selama 5 menit setelah pemulihan aktif di air hangat atau 15 menit setelah aktivitas fisik submaksimal mencapai angka lebih rendah.

### **Kadar asam laktat 10 menit setelah pemulihan aktif dan pemulihan pasif di air hangat**

Dari hasil penelitian ini, rerata kadar asam laktat 10 menit setelah pemulihan untuk kelompok pemulihan aktif adalah  $2,70 \pm 0,88$  mMol/L, untuk kelompok pemulihan pasif  $3,12 \pm 1,01$  mMol/L. Kondisi ini menunjukkan bahwa setelah diberi perlakuan pemulihan dengan bentuk pemulihan yang berbeda yaitu aktif dan pasif dari keadaan homogen berat badan dan tinggi badan serta beban latihan yang sama 85 % dari *heart rate* maksimal, kadar asam laktat pada kelompok pemulihan aktif di air hangat lebih rendah dibanding pada pemulihan pasif di air hangat. Kadar asam laktat kelompok pemulihan aktif di air hangat terjadi banyak penurunan ( $6,66 \pm 1,57$  mMol/L) sedangkan pada pemulihan pasif



di air hangat mengalami sedikit penurunan ( $6,23 \pm 1,50$  mMol/L). Seperti yang terlihat pada table 5.4.

Dapat dipahami, bahwa latihan fisik akan melepaskan energi dalam bentuk panas. Bila temperatur tubuh meningkat maka laju metabolisme akan meningkat dengan kecepatan sebanding. Menurut (Ganong, 2005), yang menjadi sumber utama panas tubuh adalah otot skelet. Bahwa setelah latihan fisik laju metabolisme meningkat 5-20 kali lebih tinggi dari keadaan normal, untuk jangka waktu yang relatif singkat setelah pemulihan selama 5 menit pada suhu air hangat maka terjadi vasodilatasi.

#### **Penurunan kadar asam laktat darah pada pemulihan aktif dan pemulihan pasif di air hangat.**

Nilai penurunan kadar asam laktat darah 5 menit setelah pemulihan pada kelompok pemulihan aktif di air hangat rerata 5,60 mMol/L sedangkan pada kelompok pemulihan pasif di air hangat rerata 4,07 mMol/L. Hasil analisis uji t berpasangan untuk penurunan kadar asam laktat pada kedua kelompok menunjukkan perbedaan yang bermakna ( $p < 0,05$ ). Namun demikian penurunan tersebut belum cukup mengembalikan kadar asam laktat seperti keadaan normal sekitar 1-2 mMol/L (Jansen, 1987). Pada umumnya untuk menghilangkan 95 % dari tumpukan asam laktat diperlukan waktu lebih kurang 1 jam 15 menit setelah olahraga maksimal. Ada beberapa organ yang mampu mengoksidasi asam laktat, akan tetapi otot luriklah yang memegang peranan yang terbesar. Sebagian besar oksidasi asam laktat terjadi pada otot lurik yang kontraksinya lambat. Inilah alasan mengapa penurunan asam laktat lebih cepat pada pemulihan aktif bila dibandingkan dengan istirahat penuh (Fox, 1993). Untuk membersihkan kadar asam laktat didalam tubuh lebih cepat dengan menggunakan aktifitas ringan daripada tanpa melakukan aktifitas apapun (Fox, 1993, Venom, 2007) Pada pemulihan aktif terjadi vasodilatasi, baik pada pembuluh arteri maupun pada pembuluh vena. Pada pembuluh arteri, dimana suplai oksigen ke otot meningkat sehingga tersedianya oksigen yang dibutuhkan dapat mengubah kondisi anaerob menjadi aerob, dengan demikian hutang oksigen dalam hal ini terpenuhi. Bila seseorang mulai menghirup oksigen dalam suatu periode metabolisme anaerobik, asam laktat dikonversikan kembali menjadi asam piruvat dan NADH ditambah  $H^+$ , sebagian besar akan segera



dioksidasi untuk membentuk sejumlah besar ATP. Sedangkan vasodilatasi pada pembuluh vena, akan mempermudah pembersihan laktat dari jaringan otot untuk diubah kembali menjadi asam piruvat yang terjadi di hati dengan bantuan laktat dehidrogenase.

Selama pemulihan di air hangat, tubuh menyuplai oksigen yang cukup sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme dalam otot bersama sama dengan asam piruvat melalui proses siklus kreb pada sejumlah transport elektron (Guyton&Hall, 1995). Dari siklus krebs dan sistem transport elektron akan diperoleh energi yang digunakan untuk meresintesa ATP yang telah digunakan selama latihan. Dengan demikian, sejumlah asam laktat terbentuk selama proses glikolisis anaerobik tidak hilang dari tubuh, sampai oksigen tersedia kembali asam laktat diubah menjadi ATP atau energi. Setelah cukup tersedia energi didalam otot, keadaan menjadi segar dan siap untuk melakukan latihan kembali, dan dengan pemulihan aktif dapat mempersingkat waktu pemulihan (Chris Hodgson, 2006).

#### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penurunan kadar asam laktat darah dengan pemulihan aktif di air hangat (suhu 35°C - 37°C) lebih besar dari pada pemulihan pasif di air hangat (suhu 35°C - 37°C).

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afriwandi, 2007. Pengaruh Pemulihan Aktif dan Pasif Terhadap Lamanya Perubahan Kadar Laktat Darah. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Ahmaidi S, 1996. Effect Recovery on Plasma Lactate and Anaerobik Power Following Repeated Intensive Exercise, *Med Science Sport Exercise*, 2 (4) : 450-456.
- Astrand PO, Rodahl K, 1986. *Text Book of Work Physiologi Basic of Exercise*, USA:McGraw –Hill Book Company, pp224-276.
- Bompa TO, 1994. *Teori and Metodology of Training*: Kendall Hunt Publishing Company. Iowa. pp2-6.
- Brooks GA, Fahey TD, 1984. *Exercise Physiologi of Human Biogenetics and Its Aplication*. New York: John Willey and Sons, pp 701-705.



- Burke EJ, 1980. *Toward and Understanding Of Human Performance*, Second ed. New Yoprk. pp. 2-6.
- Chris Hodgson, 2006. Effect of Actife Recovery on Plasma Lactate Following Intensive Exercise, *J of Science and Sport Medicine* 5httpwww.jssm.org pp 97-105.
- Christoper R, Mitchell and Brenard H, 2002. Effect of body temperature during exercise on skeletal muscle cytochrome C oxidase content. *J Appl Physiology* 93pp: 526-530, 2002.
- Falk, 1995.diambilpada 13 februari 2008. *Journal of Endocrinology*. 4(3),1995darihttp://www.endotxt.org/thermoregulation/neuroendo.html.
- Federer, W.T., 1995. *Experimental Design ; Theory and Aplication*, NewYork:Mac Millan
- Fox EI, Bower RW, Foss ML 1993. *The Physiological for Exercise and Sport*, Lowa:WBC Brown and Benchmark, pp 13-37, 43-71 and 871-828
- Ganong WF, 2005. *Review of Medical Physiological*. 20th Ed. New York: Lange Medical Books/Mcgraw Hill Medical Publishing Division.
- Good Win ML, 2007. Blood Lactate Measure and Analysis during Exercise : A Guid for Clinician, *J of Diabetes Science and Technology* (4) Pp:558-569.
- Guyton A.C, & JohnE.H, 2007. *Text Book of Medical Physiology*, 11th edition Elsevier Saunders, Philadelphia, pennsylvania, pp 1063-1072,1129-1132, and 1139-1347.
- Hanafiyah A, (1995), *Rancangan Percobaan Teori dan Aplikasi*, Fakultas keperawatan universitas Sriwijaya.
- Higgins JE danKleimbaun AP, 1985. *Design methodology for randomized clinical trials*. USA : Family health International, pp 24-25
- Janssen PGJM, 1987. Training Lactate pulse-rate. *Oulu Firland. Polar electroly Pub*, 26, 51-53, and 57-58.
- Kent M, 1994. *The Oxfort Dictionary of Sport Science and Medicine*, New York :OxfortUnivercity Press, pp. 75-77,144-145, and 384,411.
- McArdle WD,Kacth FI and VL, 1996. *Qexercise Physiology: Energy, Nutritionand Human Performance*. Lea & Febiger. Philadelphia, Pp:106-107, 171-181.
- Murray R K, et al. 2000. *Harper’s Biochemistry* 25 ed. Appleton & Lange. America 2000 : 687-113.
- Myers, R.D, 1984. Neurochemistry of thermoregulation. *The Physiologist*, 27, (1), 41-46



- Patellongi I. 1999 Pengaruh Intensitas Latihan Fisik Terhadap Kerusakan Jaringan. Disertasi. Program Pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya.
- Patellongi I. 2000 Fisiologi Olahraga. Ed. I Makassar ; Universitas Hasanuddin Pp:1-6, 59-73.
- Pendergast DR,. 1988. The effect of body cooling oxygent transport during exercise, *Med Sci sport Exercise*, Pp : 171-176
- Peni. 2008, Hydrotherapy di Klinik Dharma Daya Lestari Jakarta, info@hydrotherapyklinik.comdiambilpadatanggal 8 oktober 2008.
- Prasetyo Y. 2008. Pengaruhmasaseteknik friction pada tungkai setelah latihan fisik maksimal terhadap kecepatan pemindahan laktat. Tesis. Program Pasca Sarajana Universitas Airlangga Surabaya.
- Rachmaniyah, 009.Pengaruhpemulihanaktif di air hangat setelah aktivitas fisik sesaat terhadap penurunan kadar asam laktat tikus putih (*rattusnorvegicus*), Program Pasca Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya.
- Rushall BS and Pyke, 1980. *Training For Sport And Fitness*, 1<sup>st</sup> ed Melbourne: Macmillan Co Australia, Pp. 15-20, 60-65.
- Sherwood L, 2001, *Human Physiology : From Cell to system*, 2.Ed.international Thomson Publishing Inc.(10).
- Sudarso, 2004. Akumulasi Asam Laktat & Kelelahan Selama Berolahraga. *Jurnal IKOR* (1); 2:Pp: 70-78.
- Sukarman R, 1981.system energy predominan pada olahraga. Jakarta : KONI, hal 3-8
- Westerblad H, Allen DG., and Lannergen J., 2000, Muscle Fatigue :lactid acid or inorganic phosphate the major cause. *New PhysiolSci* ,17-21.
- Wilmore JH, Costill DL, 1994 *Physiology of Sport And Exercise*. USA. 10th ed. US of America, Human Kinetics, 318-330.
- Zainuddin M, 2000. *Metodologi Penelitian Surabaya : Program Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya*.



**KEEFEKTIFAN KOMBINASI *PHYSIOTHERAPY*, *OCCUPATIONAL THERAPY*  
DAN *SPEECH THERAPY* PADA ANAK DENGAN GANGGUAN  
PERKEMBANGAN**

Oleh:  
Muhammad Nurhisyam Ali Setiawan,  
Wara Kushartanti

PPS UNY, Universitas Negeri Yogyakarta  
email: hisyamalisetiawan@yahoo.co.id, wkushartanti@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keefektifan kombinasi *physiotherapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy* pada anak dengan gangguan motorik, bahasa, dan sosial. Penelitian ini merupakan *evaluation research* dengan pendekatan *contex*, *inputs*, *proces*, dan *product*. Rancangan penelitian menggunakan *concurrent triangulation designs* atau *integrative design* yang dimaksudkan untuk mendapatkan data kualitatif dan kuantitatif secara terpadu. Hasil penelitian ini menunjukkan perkembangan yang positif pada anak dengan gangguan motorik, bahasa, dan sosial setelah mengikuti kombinasi *physiotherapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy*. Anak yang mengalami gangguan motorik, bahasa, dan sosial paling banyak adalah *down syndrom*. Stimulus kombinasi *therapy* dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar sebesar 10,42%, meningkatkan kemampuan motorik halus sebesar 13,54%, meningkatkan kemampuan bahasa sebesar 7,99%, dan meningkatkan kemampuan sosial sebesar 8,33%.

**Kata kunci:** *Physiotherapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy*, gangguan motorik, bahasa, dan sosial.

**PENDAHULUAN**

Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada masa balita adalah berkaitan dengan masalah tumbuh kembang. Chamidah (2009, p.1) berpendapat hal ini terjadi karena pertumbuhan dan perkembangan mengalami peningkatan yang pesat pada usia dini, yaitu dari 0 sampai 5 tahun, masa ini sering juga disebut sebagai fase "Golden age". *Golden age* atau masa keemasan merupakan masa yang sangat penting untuk memperhatikan tumbuh kembang anak secara cermat agar sedini mungkin dapat terdeteksi apabila terjadi kelainan. Selain itu, penanganan kelainan yang sesuai pada masa *golden age* dapat meminimalisir kelainan pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga kelainan yang bersifat permanen dapat dicegah. Periode emas dapat diwujudkan apabila pada masa ini bayi dan anak memperoleh asupan gizi yang sesuai untuk tumbuh kembang optimal. Sebaliknya apabila bayi dan anak pada masa ini tidak memperoleh





makanan sesuai kebutuhan gizinya, maka periode emas akan berubah menjadi periode kritis yang akan mengganggu tumbuh kembang bayi dan anak, baik pada saat ini maupun masa selanjutnya.

Pemantauan perkembangan anak berguna untuk menemukan penyimpangan atau hambatan perkembangan anak sejak dini, sehingga upaya pencegahan, upaya stimulasi dan upaya penyembuhan serta upaya pemulihan dapat diberikan dengan indikasi yang jelas sedini mungkin pada masa-masa kritis tumbuh kembang anak. Salah satu proses kemampuan motorik anak adalah kemampuan motorik kasar yang berkaitan dengan gerakan yang dipengaruhi oleh gerakan otot-otot besar. Motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinasi antara susunan saraf, otot dan serabut saraf spinal. Motorik kasar merupakan area terbesar perkembangan di usia batita (bawah tiga tahun) diawali dengan kemampuan duduk, merangkak, berdiri dan diakhiri dengan berjalan. Kemampuan gerak ditentukan oleh perkembangan kekuatan otot, tulang, dan koordinasi otak untuk menjaga keseimbangan tubuh (Widyastuti dan Widyani, 2007, p.20).

Faktor-faktor yang menghambat perkembangan anak meliputi kondisi ibu yang kurang menyenangkan selama kehamilan, trauma di kepala akibat kelahiran yang sulit, IQ di bawah normal, perlindungan yang berlebihan atau kelahiran sebelum waktunya, gizi yang kurang setelah lahir, kurangnya rangsangan, dorongan dan kesempatan menggerakkan semua bagian tubuh akan dapat memperlambat perkembangan kemampuan motorik anak, (Widyastuti dan Widyani, 2007, p.20). Perkembangan motorik yang terlambat berarti perkembangan motorik yang berada di bawah norma umur anak. Akibatnya, pada umur tertentu anak tidak menguasai tugas perkembangan yang diharapkan oleh kelompok sosialnya. Sebagai contoh, anak yang berada di bawah normal yang belum bisa berjalan dan makan sendiri, akan dipandang sebagai anak yang terbelakang. Perkembangan anak sangat penting untuk diperhatikan. Sujiono (2009, p.84) menyatakan bahwa: Perkembangan merupakan suatu proses yang bersifat kumulatif, artinya perkembangan terdahulu akan menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya. Karena itu, apabila terjadigangguan perkembangan terdahulu perkembangan selanjutnya cenderung akan mendapat hambatan. Keluarga setidaknya bisa mengantisipasi gangguan tersebut dengan menghindari hal-hal atau faktor penyebab anak





mengalami keterlambatan perkembangan sebelum terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

Anak yang mengalami keterlambatan perkembangan perlu mendapatkan *therapy*, *therapy* sangat penting untuk dilakukan, khususnya bagi yang mengalami ketunaan dan mengalami gangguan fungsi tubuh atau keterlambatan dalam tumbuh kembang. Colby & Kisner (2007, p.1) berpendapat “...tujuan pokok program latihan *therapy* adalah pencapaian sebuah level yang optimal pada gejala bebas-gerak selama aktivitas fisik yang dasar sampai pada aktivitas yang kompleks. Dari pernyataan di atas menyebutkan bahwa *therapy* dapat menangani cedera dari dasar sampai kompleks. Pelayanan *phisioterapy* banyak jenis-jenisnya, tergantung seberapa besar pelayanan yang dibutuhkan. Seperti pada penderita *stroke*, gangguan sensori, gangguan motorik, gangguan koordinasi, vertigo, maupun pasca orang yang mengalami koma. *Therapy* adalah cara atau bentuk pengobatan untuk mengembalikan fungsi suatu organ tubuh dengan memakai tenaga alam. Dalam *therapy* ini tenaga alam yang dipakai antara lain listrik, sinar, massase dan latihan yang penggunaannya disesuaikan dengan batas toleransi penderita sehingga didapatkan efek pengobatan. Jenis *therapy* yang diterapkan juga berbeda, jika pada penderita *stroke* dapat dilakukan dengan *therapy* latihan adalah kegiatan fisik yang regular dan dilakukan dengan tujuan meningkatkan atau mempertahankan kebugaran fisik atau kesehatan dan termasuk di dalamnya *physioterapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy*. Pada anak yang mengalami gangguan perkembangan juga dilakukan *therapy physioterapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy*, untuk mempercepat atau mempertahankan kebugaran fisiknya. *Therapy* yang sesuai dengan keadaan anak sangat membantu dalam mengejar keterlambatan perkembangan, salah satunya bisa dengan *physiotherapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy*. Untuk lebih lengkapnya dalam hal ini akan diangkat judul keefektifan kombinasi *physiotherapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy* pada an ak dengan gangguan motorik, bahasa dan sosial.



## **METODE PENELITIAN**

### Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Weiss (1973) Sugiyono (2013, pp.740-741) menyatakan: Penelitian evaluasi merupakan penelitian terapan, yang merupakan cara yang sistematis untuk mengetahui efektivitas suatu program, tindakan atau kebijakan atay obyek lain yang diteliti bila dibandingkan dengan tujuan atau standar yang ditetapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan kombinasi *physiotherapy*, *occupatonal therapy*, dan *speech therapy* pada anak dengan gangguan motorik, bahasa dan sosial. Metode penelitian dengan CIPP, dengan pendekatan *concurrent triangulation designs* dimaksudkan untuk mendapatkan data kuantitatif dan kualitatif, sehingga dapat menutupi kelemahan satu metode dan memperkuat metode yang lain.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan mulai bulan April 2014 sampai dengan bulan Mei 2014 perpanjangan penelitian sampai bulan Juni 2014. Penelitian ini dilaksanakan di Griya fisio Bunda Novy berlokasi di Jl. Nanas No. 36, Kadisoka, Purwomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta.

### **Target/Subjek Penelitian**

Dalam penelitian ini subjek yang diteliti: Anak yang mengalami keterlambatan gerak motorik, bahasa dan sosial. Responden penelitian adalah orang yang diminta memberikan keterangan tentang suatu fakta atau pendapat (Arikunto, 2006, p.145). Responden dalam penelitian ini para Orang tua yang mengikutkan anaknya *therapy*, dan Ahli *phisiotherapy*, *occupational therapy* dan *speech therapy*.

### **Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dan kuantitatif maka data utama yang diperoleh terdiri dari dua jenis data. Data kualitatif merupakan data yang berupa kata (*words*) and *observations* selebihnya merupakan data tambahan misalnya dokumen, data statistik, catatan, foto yang dapat dijelaskan



fenomena yang ada. Data kuantitatif berupa nilai yang dapat diolah secara statistik matematik. Data kualitatif maupun data kuantitatif merupakan bahan utama dalam evaluasi keefektifan kombinasi. Dengan demikian teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### Data kualitatif

Data kualitatif merupakan data yang berupa kata-kata (*words*) and *observations, not numbers*, selebihnya merupakan data tambahan misalnya dokumen, data statistik, catatan, foto dan sebagainya. Pengamatan mendalam terhadap proses *physiotherapy, occupational therapy* dan *speech therapy* dan termasuk di dalamnya kegiatan interview mendalam dan dokumentasi menghasilkan data kualitatif. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur artinya responden mendapat kebebasan menjawab dengan pertanyaan yang telah disusun peneliti. Peneliti merupakan instrumen utama dalam pengumpulan data wawancara yang mendalam.

#### Data kuantitatif

Data kuantitatif ini hanya sebagai data pendukung atau memperkuat hasil penelitian data kualitatif. Sifat data kuantitatif adalah bersifat kuantitas yang berupa angka, sehingga untuk dapat memperoleh data tersebut memerlukan pengukuran dengan alat ukur (instrumen) yang memiliki skala ukur. Instrumen (alat ukur) yang digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan *Denver Developmental Screening Test (DDST II)* yang dikompresikan dibuat skala nilai. Dalam mengkompresikan dilihat kemampuan anak sebelum mengikuti *therapy* dan setelah anak mengikuti *therapy*. Data kuantitatif diambil dari dokumen pengukuran perkembangan anak di transkrip ke dalam DDST II. Setelah transkrip ke DDST II selesai kemudian ditanyakan ke orang tua dan diobservasi apakah hasil transkrip dari dokumen sudah sesuai dengan perkembangan anak. Hasil transkrip tersebut kemudian diberi skala nilai supaya bisa diukur tingkat perkembangannya. Setiap anak mengalami perkembangan di bawah kemampuan umur setiap satu tingkatan nilai -1, dua tingkatan nilai -2 dan seterusnya.



## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di griya fisio Bunda Novy, dengan asumsi Griya fisio Bunda Novy telah memiliki tempat *therapy* sendiri dan menawarkan tiga jenis *therapy* yaitu *phisiotheray*, *occupational therapy*, dan *speech therapy*. Griya fisio Bunda Novy juga memiliki fasilitas yang cukup lengkap. Penelitian dilakukan pada *phisiotheray*, *occupational therapy*, dan *speech therapy* dengan sampel anak yang mengalami gangguan motorik, bahasa, dan sosial yang sudah mengikuti *therapy* selama minimal enam bulan, karena peningkatan katan bisa terlihat apabila sudah mengikuti *therapy* selama kurang lebih enam bulan.

Klinik Griya fisio Bunda Novy Yogyakarta merupakan klinik di bawah naungan Dinas Kesehatan Kab. Sleman, klinik griya fisio Bunda Novy memiliki satu lokasi yaitu berlokasi di Jl. Nanas No. 36, Kadisoka, Purwomartani, Kalasan, Sleman. Klinik griya fisio Bunda Novy memiliki ijin praktek Nomor 446/224/3108/XI-16. Sejak berdirinya sampai saat ini klinik griya fisio Bunda Novy telah melewati sejarah yang cukup panjang dan pernah berpindah tempat ke tempat yang sekarang. Pendirian klinik ini bermula dari cita-cita direktur sekaligus pemilik klinik untuk mengabdikan kemampuannya dalam menolong masyarakat yang membutuhkan kemampuan profesinya. Oleh karena itu didirikan klinik fisio Bunda Novy. Klinik sekarang menempati gedung milik sendiri, dalam rentang waktu yang cukup lama klinik fisio Bunda Novy memiliki 12 karyawan.

Klinik griya fisio Bunda Novy juga memberikan bantuan bagi keluarga yang kurang mampu untuk mendapatkan *therapy* di klinik griya fisio Bunda Novy yang dinamakan ikantan Bunda Novy (Ikabuno), dengan berbagai persyaratan yang sudah di tentukan. Setiap tiga bulan sekali klinik griya fisio Bunda Novy mengadakan pertemuan kepada Orang tua anak yang mengikuti *therapy* dengan mendatangkan pembicara Dokter anak, Ahli gizi, dan Ahli tumbuh kembang. Untuk memberikan tambahan pengetahuan kepada orang tua dalam mengasuh anaknya dan orang tua juga bisa saling bertukar informasi dengan orang tua lainnya mengenai perkembangan anaknya. Klinik griya fisio Bunda Novy akan dibuat sebuah yayasan dan ada sekolah inklusi bagi anak yang mengalami gangguan perkembangan, sehingga anak bisa mendapat pendidikan sekaligus bisa mengikuti *therapy*.



### Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pertama Rsk: merupakan anak ke 2, proses kelahiran normal, dengan berat badan 2,8 kg. Diagnosis *down syndrom*. mengikuti *therapy* pada umur 3 bulan kondisi belum bisa apa-apa. Umur 7 bulan baru bisa meraih atau mengambil. Umurnya sekarang 2 tahun 4 bulan kemampuan sudah bisa rambatan, mengucapkan kata masih belum jelas, lebih banyak yang diucapkan. Dulu masih au, au kalau sekarang lebih berupa kata yang babu, tata, kata yang jelas baru ayah.

Subjek kedua Nfa: merupakan anak ke 1, proses kelahiran normal berat badan 1,450 kg, di *incubator* hampir sebulan. Diagnosis *mikrosefalus*, CMF, dan rubela. Pernah mengalami kejang, diikutkan *therapy* mulai umur 3 tahun kemampuan sudah mulai jongkok mau berdiri, merangkak, loncat-loncat, berdiri masih takut. Umurnya sekarang 5 tahun 1 bulan sekarang sudah merangkak, sekarang sudah bisa makan. Bicarannya baru ah, ah, ah, sosialisasinya bagus mau berbagi sama teman.

Subjek ketiga Rwn: anak ke 1 sebelumnya pernah mengalami keguguran 4 kali, proses kelahiran operasi dengan berat badan 2,7 kg. Diagnosis *down syndrom* dan jantung bocor. Diikutkan *therapy* umur 17 bulan kemampuan belum bisa berjalan, berbicara belum bisa, sekarang umur 2 tahun sekarang sudah bisa berjalan, berbicara kak akak, mbah, bapak.

Subjek keempat Bkn: anak ke 2 proses kelahiran normal prematur kurang berat badan 1,7 kg, ukuran bulan 9 bulan. Di *incubator* selama satu minggu. Di rumah diberi penghangat sendiri biasanya menggunakan botol diisi air hangat di taruh di samping anak, waktu umur 3 bulan infeksi paru-paru, sempat *opname*. Satu minggu setelah setelah *opname* didiagnosis kemungkinan jantung bocor, *down syndrom*, dan *hipeteroid*. Dicek laboratorium ternyata benar jantung bocor, *down syndrom* dan *hipeteroid* semua positif. Diikutkan *therapy* umur tiga tahun perkembangannya pesat sekali. Awal ikut *therapy* belum bisa apa-apa, baru bisa duduk umur 2 tahun belum bisa berjalan. Sekarang umur 4 tahun 5 bulan kemampuan dari segi fisik sekarang sudah bisa jalan, naik tangga belum bisa, kalau naik turun masih pegangan, belum bisa bicara, sosialisasi di rumah mau main sama temanya, sama keluarga juga mau bermain.

Subjek kelima Rca: anak pertama, proses kelahiran *caesar*, berat badan normal 3,2 kg. Waktu lahir tidak ada masalah, sampai umur 5 bulan, umur 6



bulan panas tinggi, diciti secen diotaknya ada penyempitan, jadi mempengaruhi saraf motoriknya terus pengontrol suhu panas badan, jadi harus difisioterapi. Mengikuti *therapy* umur 2 tahun 10 bulan kemampuan baru bisa duduk sendiri, bisa posisi merangkak tetapi belum berani maju, tengkurap juga belum bisa maju, mundur. Sekarang umur 3 tahun 5 bulan, setelah *ditherapy* 6 kali, sudah bisa maju pas tengkurap. Dari motoriknya jalannya sudah bisa maju, main *baby walker* sudah bisa maju, tengkurap sudah bisa maju. Untuk sosialisasinya masih belum, bicaranya sudah ada penambahan kosa kata.

Subjek keenam Fmp: anak pertama, proses kelahiran normal dengan berat badan 2,4 kg. Diagnosis *mikrosepalus*, riwayat keluarga tidak ada. Cek firus semua negatif. Mengikuti *therapy* umur 3 tahun kemampuan belum bisa apa-apa hanya diam, kalau ditidurkan juga tidur saja tidak ada reaksi apa-apa. Sekarang umur 4 tahun 3 bulan sekarang bisa tengkurap bisa membalek lagi, mutar-mutar, merangkak belum, kalau didudukkan sudah bisa tetapi duduk sendiri belum bisa. Subjek ketujuh Bkh: anak ke empat proses kelahiran normal dengan berat badan 2,8 kg. Hasil cek darah, kekurangan zat zodium dan *down syndrom*. Keluarga ada yang *down syndrom* tapi lain Ibu. Ikut *therapy* umur 5 bulan kemampuan belum bisa apa-apa, 6 bulan itu masih lemas. Sekarang umur 16 bulan sama orang sudah mau senyum dan menyapa, dari duduk bisa berdiri, bicaranya papa, bapak, mamak maem.

Subjek kedelapan Mpp: anak ke dua, proses kelahiran operasi *caesar*, ada kistanya sekalian diambil kistannya, berat badan 3,4 kg. Ikut *therapy* umur 5 bulan kemampuan nangis, belum bisa apa-apa. Sekarang sudah 16 bulan. sudah mau jalan, merangkak nglesot sudah bisa semua, sudah jalan 2-3 langkah. Subjek kesembilan Fkn: anak ke dua hidup, proses kelahiran normal berat badan 2,8 kg, gangguan tumbuh kembang, awalnya panas tinggi masuk Rumah sakit, diberi obat anti alergi, kejang ngedrop. Diagnosisnya dulu epilepsi sekarang CP. Kejangnya langsung ngedrop tidak diare sama sekali. Dari riwayat keluarga tidak ada. Awal normal bicara sudah bisa bapak, mamak, nenen, dada sudah bisa, umur 10 bulan setengah sudah tetah juga. Diikuti *therapy* umur 11 bulan kemampuannya nol sama sekali, menangis tidak bisa. Hampir 14 hari tidak bisa nangis. Gerakpun tidak bisa. 10 kali *therapy* sudah bisa tengkurap, sudah angkat kepala sendiri, tiga bulan sudah bisa duduk dan bisa rambatan. Sekarang umur 2 tahun 1 bulan sudah bisa duduk, rambatan, pegangan bisa, minum sendiri sudah





bisa, meniup sedikit-sedikit, menyedot sudah bisa. Bicarannya baru sedikit-sedikit ayah, mamam, cloteh-cloteh bisa tapi jika disuruh mengulang belum bisa, sosialnya sudah mau berbagi sama teman.

Subjek kesepuluhNsq: anak ke tiga, proses kelahiran sesar, berat badan 3,3 kg, diagnosis *spikglay*, setelah umur 13 bulan kejang, infeksi saluran kencing (ISK), fenomoni. Terus 10 bulan lagi kejang. Setelah di EEG diagnosisannya *west shindrom*. Riwayat keluarga tidak ada yang mengalami gangguan tumbuh kembang. Waktu lahir tidak nangis. Umur 4 bulan belum tengkurap itu baru mulai diperiksakan. Diikuti *therapy* umur 5 bulan kemampuan belum bisa apa-apa, sekarang masuk umur 3 tahun. Sekarang sudah mampu duduk tapi masih dibantu, tengkurep membalik itu sudah bisa. Awal satu bulan sudah ada perkembangan miring tengkurap belum bisa balik.

Subjek kesebelas Kkl: anak ke dua, proses kelahiran normal, berat badan 28,50 kg, diketahui mengalami gangguan perkembangan sejak 16 bulan. Ikut *therapy* mulai umur 18 bulan kemampuan bicara maem, ma, mbak, dan jalannya masih jatuh-jatuh. Sekarang umur 2 tahun sudah biasa berjalan, tidak jatuh-jatuh. Waktu pertama mengikuti *therapy* sudah bisa berjalan tetapi masih sering jatuh, berlari sekarang sudah bisa. Kurang lebih *therapy* dua bulan setengah sudah bisa berjalan lancar. Subjek keduabelas Hrs: anak ke dua, proses kelahiran normal, berat badan 2,8 kg, diagnosis epilepsi, fenomoni, radang otak, dan *cerebral palsy* (Cp). Orang tua epilepsi juga tapi sudah lama tidak kambuh. Pernah masuk picu koma 10 hari karena fenomoninya. Waktu awal 6 bulan diperiksa dari puskesmas, kemudian baru mengetahui menderita penyakit ini dan disuruh cek laboratorium di Rumah sakit. Diikuti *therapy* umur 6 bulan belum bisa apa-apa. Setiap ingin *therapy* ada perkembangan ada halangannya. Anak panas, kejang atau sesak nafas. Saat mau ada perkembangan seperti miring-miring, gerakannya mulai aktif pasti ada halangannya sesak atau kejang. Sejak 6 bulan diikuti terapi. Sekarang umur 23 bulan. Sekarang belum bisa apa-apa, kalau dilirik sudah merespon mau tertawa. Diajak berbicara mau menjawab e, e, e, ayo mandi e, e, e, dulu waktu enam bulan kalau dilirik belum merespon diam saja, dulu matanya agak kero sekarang sudah tidak.





**Data Kuantitatif**

**Deskripsi Data Kuantitatif**

**Data tes DDST II sebelum anak mengikuti *therapy physiotherapy, occupational therapy dan speech therapy***

Hasil analisis deskriptif hasil tes DDST II sebelum anak mengikuti *therapy physiotherapy, occupational therapy dan speech therapy* dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini:

Tabel 1 Hasil tes kemampuan anak sebelum mengikuti *therapy*

	Motorik Kasar	Motorik Halus	Bahasa	Sosial
Jumlah	-50,5	-55	-51,5	-50
rata-rata	-4,21	-4,58	-4,29	-4,17
SD	2,14	2,41	2,38	2,37
Persentase	-35,07	-38,19	-35,76	-34,72

Pada tabel di atas diperoleh nilai rata-rata sebelum mengikuti *therapy*, tes motorik kasar pada anak yaitu sebesar -4,21 dengan persentase perkembangan -35,07 %, motorik halus dengan rata-rata -4,58 dengan persentase perkembangan -38,19 %, bahasa dengan rata-rata -4,29 dengan persentase perkembangan -35,76 % dan sosial dengan rata-rata -4,17 dan persentase perkembangan 34,72%.

**a. Data peningkatan tes DDST II setelah anak mengikuti *therapy physiotherapy, occupational therapy dan speech therapy***

Hasil analisis peningkatan tes DDST II setelah mengikuti *therapy physiotherapy, occupational therapy dan speech therapy* dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5

Hasil persentase peningkatan anak setelah mengikuti *therapy*

	Motorik kasar	Motorik halus	Bahasa	Sosial
Jumlah	15,00	19,50	11,50	12,00
rata-rata	1,25	1,63	0,96	1,00
Standart Deviasi	2,16	2,92	2,31	2,07
Persentase	10,42	13,54	7,99	8,33



Pada tabel di atas diperoleh nilai rata-rata peningkatan setelah mengikuti *therapy*, peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak yaitu sebesar 1,25 dengan persentase perkembangan 10,42%, peningkatan kemampuan motorik halus dengan rata-rata 1,63 dengan persentase perkembangan 13,54%, peningkatan kemampuan bahasa dengan rata-rata 0,96 dengan persentase perkembangan 7,99 dan peningkatan kemampuan sosial dengan rata-rata 1,00 dan persentase perkembangan 8,33%.

#### PEMBAHASAN DATA KUALITATIF

*Therapy* kombinasi sangat penting untuk anak yang mengalami gangguan perkembangan agar dapat berperilaku secara normal, karena setiap saat tidak bisa terhitung berapa banyak informasi sensori yang masuk ke dalam tubuh anak. Pelayanan *physiotherapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy* dibutuhkan pada masyarakat. Colby & Kisner (2007, p.1) berpendapat pelayanan *physiotherapy* dibutuhkan oleh pasien karena ketidakmampuan secara fisik yang berhubungan dengan gangguan gerak yang disebabkan oleh kecelakaan, penyakit, dan kondisi yang berhubungan dengan kesehatan yang mengganggu kemampuan melakukan banyak aktifitas fisik yang diperlukan dan penting. proses sensori integrasi ini yang akan memberikan informasi tentang kondisi fisik dan lingkungan sekitar. Gangguan perkembangan disebabkan karena tidak dapat merespon secara normal stimulus yang datang dari tubuh dan lingkungannya disebabkan adanya kelainan pada proses sensori integrasi. Disfungsi sensori integrasi akan menyebabkan seseorang bereaksi secara *oversensitive* dan *undersensitive* terhadap informasi tersebut. Saat ini berbagai metode intervensi dilakukan untuk membawa keluar anak yang mengalami gangguan perkembangan dari dunianya, setidaknya intervensi yang dilakukan akan dapat membuat hidup mereka lebih mudah, dan bisa lebih mandiri. Fisioterapi juga bermanfaat dalam memulihkan orang yang terkena struk seperti penelitian Muhammad Hayyi Wildan (2009), dengan judul Pengaruh fisioterapi terhadap kekuatan otot ekstremitas pada penderita stroke non hemoragik studi observasional di RSI Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan rancangan *studi kohortretrospektif*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna ( $p < 0,05$ ) antara penderita yang sebelum dengan sesudah pemberian fisioterapi. peningkatan aktivitas



kemampuan fungsional dapat dilihat dari peningkatan kekuatan otot ekstremitasnya.

*Therapy* kombinasi merupakan salah satu dari berbagai macam metode perlakuan untuk penyandang anak yang mengalami gangguan perkembangan motorik, bahasa, dan sosial. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Alireza (2010) tentang *comparison beetwen the effect of neuro developmental treatment and sensory integration therapy on gross motor function in children with cerebral palsy*. Didapatkan hasil bahwa *therapy* metode *neuro developmental treatment* dan *sensory integration* memberikan pengaruh terhadap perkembangan *gross motor function*. *Therapy* kombinasi untuk anak dengan gangguan perkembangan motorik, bahasa, dan sosial pada penelitian ini terdiri dari tiga *therapy* yaitu *phisiotherapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy*. *Therapy* kombinasi yang dilakukan bisa dengan menggabungkan dua *therapy* setiap hari atau tiga *therapy* setiap hari disesuaikan dengan kondisi anak dan jadwal *therapy*. *Therapy* kombinasi bisa menjadi kekuatan tersendiri karena dapat menstimulasi kekuatan otot, meningkatkan memori dan motivasi.

*Therapy* kombinasi supaya dapat berfungsi apa yang diinginkan harus melakukan aktifitas-aktifitas yang bisa merangsang otak untuk terus berkembang, karena kerja otak disebabkan oleh perilaku dan perhatian manusia terhadap tubuh dan lingkungannya. Aktifitas-aktifitas tersebut dapat dirangkum dalam suatu *therapy* yang bukan saja menyenangkan tetapi juga mengembangkan fungsi-fungsi yang ada dalam sistem sensori integrasi, yaitu *phisiotherapy*, *occupational therapy*, dan *speec therapy*. *Therapy* kombinasi melalui stimulus-stimulus yang diberikan maka sistem sensori akan meresponnya, dari proses neurogikal proses pengolahan informasi atau sensasi yang diberikan stimulus dari *therapy* kombinasi yang diberikan dari dalam tubuh dan lingkungan akan diintegrasikan oleh otak kemudian informasi sensori yang diperoleh digunakan untuk merencanakan dan mengorganisasian yang sesuai pada fase *melistone* perkembangan anak.

Faktor penyebab anak mengalami gangguan perkembangan yang mengikuti *therapy* pada klinik Bunda. Novy: (a) *Down sindrom*, (b) *Cerebal palsy*, (c) *Epilepsi* (kejang). Anak mengalami gangguan tumbuh kembangan ada yang bisa diketahui pada saat lahir karena sudah ada tanda-tanda anak akan



mengalami gangguan tumbuh kembang, tetapi ada juga gangguan tumbuh kembang yang muncul pada saat anak sudah berumur 1 sampai 3 tahun. Dalam mengidentifikasi anak yang mengalami gangguan tidak mudah karena faktor penyebab sangat bervariasi, sesuai pendapat Bagaskorowai (2010, p.49) “faktor anak beresiko sangat bervariasi dan berkembang dari waktu ke waktu”. Dari pendapat di atas penelitian pada anak yang mengalami gangguan perkembangan sangat perlukan untuk mengantisipasi perkembangan faktor penyebab anak yang mengalami gangguan perkembangan.

Tujuan *therapy* kombinasi *physiotherapy*, *occupational therapy* dan *speech therapy*. Supaya anak bisa hidup mandiri, bisa melakukan aktifitas kebutuhannya sendiri setidaknya bisa mengejar keterlambatan perkembangan anak. Lebih-lebih bisa normal seperti yang lain, yang terpenting bagi orang tua bisa melakukan apa yang bisa dilakukan saat ini. Orang tua tidak menuntut hasil yang sempurna karena perkara hasil butuh kesabaran yang lebih dari orang tua biasa.

Evaluasi dilakukan sebelum, sesaat, dan sesudah melakukan *therapy*, guna merancang program apa yang akan dilakukan pada saat *therapy*, kemudian *therapis* menulis hasil evaluasi serta *therapy* apa saja yang sudah dilakukan di dalam rekam medis anak (*red record*). Evaluasi bisa menggunakan asesmen yang sesuai dengan *mileston* anak. Bagaskorowati, (2010, p.68) berpendapat dari hasil asesmen bisa menentukan kekuatan, kelemahan, dan keparahan permasalahan pada anak, pada saat sebelum, saat, dan setelah asesmen dilakukan.

Sarana-prasarana sangat membantu dalam pelaksanaan *therapy* itu sendiri. dilihat pada waktu pelaksanaan dan perkembangan anak yang mengalami perkembangan yang cepat. Subjek atau pasien pada saat baru masuk mengikuti *therapy* banyak anak atau subjek yang datang belum bisa apa-apa seperti anak bayi ada juga yang sudah mengalami perkembangan tapi kemampuan anak tidak sesuai norma perkembangan anak normal. Diagnosis utama anak mengalami gangguan perkembangan karena anak menderita penyakit yang merusak saraf otak sehingga mempengaruhi perkembangan motorik, bahasa dan sosialnya.

*Therapy* dilaksanakan tiga kali setiap minggunya, waktu yang diperlukan setiap sesi untuk *physiotheray*, *occupational therapy*, dan *speech therapi* kurang



lebih empat puluh lima menit sampai satu jam. Masing-masing anak ada program sendiri-sendiri tetapi program itu kurang terstruktur karena belum direncanakan sebelumnya, program *therapy* dilakukan sesuai dengan perkembangan dan kebutuhan anak. Pelaksanaan *therapy* bagus dilihat dari penilaian orang tua, karena disesuaikan dengan kemampuan perkembangan anak dan terapisnya juga ramah-ramah pada saat melaksanakan *therapy* penuh dengan kasih sayang. Selain diikuti *physiotherapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy* juga dengan *therapy* obat yang didapat dari tempat pemeriksaan kesehatan maupun tumbuh kembang. Obat yang diberikan berbeda antara satu dengan yang lainnya. Tujuan pemberian obat di antaranya untuk memacu perkembangan otak dan obat anti kejang. Selain itu para orang tua dengan inisiatif sendiri memberikan vitamin, gizi cukup, obat herbal dan diikuti pijat pada dukun bayi. Untuk menunjang perkembangan anak di rumah orang tua melakukan beberapa hal di antaranya: Orang tua mengamati anak pada saat di *therapy* kemudian di rumah bisa dilakukan *therapy* sendiri seperti apa yang dilakukan terapis, dilatih sesuai perkembangannya, sering diajak sosialisasi dibiasakan berada dalam lingkungan orang banyak, orang tua juga ada yang mempelajari tatapan mata anak segala macam supaya tahu anak sedih seperti apa? Senang seperti apa? dan dilatih supaya mampu merespon apa yang orang tua minta, dipanggil menoleh diajak bicara anak mendengarkan. Semua ini dilakukan supaya orang tua bisa masuk ke dunia anak dan anak masuk ke dunia orang tua.

Anak yang mengikuti *therapy* mengalami perkembangan, sehingga orang tua merasa puas dengan hal itu meskipun butuh waktu yang cukup lama, karena perkembangan anak yang mengalami gangguan perkembangan berbeda dengan anak yang normal. Anak yang mengalami gangguan tumbuh kembang tidak cukup hanya dihitung dalam hitungan bulan, perkembangan yang signifikan baru bisa terlihat lebih kurang satu tahun. Ada juga anak yang satu atau dua minggu sudah mengalami perkembangan itu semua tergantung diagnosis yang diderita anak. Kepuasan orang tua ini sejalan dengan penelitian Tri Yulastuti dkk (2009) Hubungan antara persepsi kualitas pelayanan dengan minat kunjungan ulang pasien rawat jalan okupasi Terapi RS Ortopedi dr. R. Soeharso Surakarta 2009. Persepsi terhadap kualitas pelayanan terapis 64,7% responden dalam kategori baik dan 35,3% responden kategori kurang baik. Penilaian responden dengan semantic deferensial dengan range nilai 1-7. Jika nilai yang diberikan mendekati



angka 7 (5, 6 dan 7), maka penilaian cenderung baik, tetapi sebaliknya jika penilaian mendekati 1 (3, 2 atau 1), maka penilaian cenderung kurang baik. Minat kunjungan ulang hasil penelitian menunjukkan bahwa 67,6% responden mempunyai minat sedang dan 32,4% responden mempunyai minat tinggi untuk kunjungan ulang di ruang okupasi terapi RSOS.

## PEMBAHASAN DATA KUANTITATIF

Berdasarkan hasil sebelum mengikuti *therapy*, nilai rata-rata motorik kasar adalah -4,21 lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata akhir motorik kasar yaitu sebesar -2,69, nilai rata-rata awal Motorik halus adalah -4,58 lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata akhir Motorik kasar yaitu sebesar -2,96, nilai rata-rata awal bahasa adalah -4,29 lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata akhir bahasa yaitu sebesar -3,33, nilai rata-rata awal sosial adalah -4,17 lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata akhir sosial yaitu sebesar -3,17. Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kombinasi *physiotherapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy* dapat meningkatkan kemampuan motorik, bahasa, dan sosial.

Berdasarkan hasil nilai persentase motorik kasar sebesar -24,65% lebih tinggi dibandingkan dengan peningkatan nilai rata-rata sebelum mengikuti terapi yaitu sebesar -35,07%, peningkatan nilai rata-rata motorik halus sebesar -24,65% lebih tinggi dibandingkan dengan peningkatan nilai rata-rata sebelum mengikuti terapi yaitu sebesar -38,19%, peningkatan nilai rata-rata bahasa sebesar -27,78% lebih tinggi dibandingkan dengan peningkatan nilai rata-rata sebelum mengikuti terapi yaitu sebesar -35,76% dan peningkatan nilai rata-rata sosial sebesar -27,43% lebih tinggi dibandingkan dengan peningkatan nilai rata-rata sebelum mengikuti terapi yaitu sebesar -34,72 %. Berdasarkan data diatas bisa diketahui bahwa anak yang mengalami gangguan motorik bahasa dan sosial, mengalami perkembangan setelah mengikuti kombinasi *Physiotherapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy* dibandingkan sebelum mengikuti. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi *Physiotherapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy* dapat meningkatkan kemampuan motorik, bahasa, dan sosial. Pengaruh kombinasi *physiotherapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy* pada anak dengan gangguan motorik bahasa dan sosial.





Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa *therapy* kombinasi berpengaruh terhadap anak dengan gangguan motorik bahasa dan sosial. Adanya pengaruh terlihat dari besarnya peningkatan hasil tes DDST II setelah diberi stimulus dengan *physiotherapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy*. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata sampel sebelum dan sesudah diberi stimulus melalui program latihan kombinasi *therapy*.

Nilai rata-rata motorik kasar sampel sebelum diberikan stimulus kombinasi *therapy* sebesar -4,21. Sedangkan setelah diberi stimulus kombinasi *therapy* nilai rata-rata sampel sebesar -2,96. Rata-rata motorik halus sampel sebelum diberikan stimulus kombinasi *therapy* sebesar -4,58, Sedangkan setelah diberi stimulus kombinasi *therapy* nilai rata-rata sampel sebesar -2,96. Rata-rata kemampuan bahasa sampel sebelum diberikan stimulus kombinasi *therapy* sebesar -4,29, Sedangkan setelah diberi stimulus kombinasi *therapy* nilai rata-rata sampel sebesar -3,33. Rata-rata sosial sampel sebelum diberikan stimulus kombinasi *therapy* sebesar -4,17, Sedangkan setelah diberi stimulus kombinasi *therapy* nilai rata-rata sampel sebesar -3,17. Hal ini berarti stimulus kombinasi *therapy* dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar sebesar 1,44, meningkatkan kemampuan motorik halus sebesar 1,79, meningkatkan kemampuan bahasa sebesar 0,96, dan meningkatkan kemampuan sosial sebesar 1,00. Hasil ini menunjukkan bahwa stimulus kombinasi *therapy* dapat meningkatkan kemampuan motorik, bahasa, dan sosial pada sampel.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat terlihat bahwa salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar, motorik halus, bahasa, dan sosial anak yang mengalami gangguan adalah dengan stimulus kombinasi *therapy*. Berdasarkan uraian-uraian di atas menunjukkan bahwa stimulus kombinasi *physiotherapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy* salah satu metode *therapy* yang baik untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan motorik, bahasa, dan sosial pada anak yang mengalami gangguan perkembangan.

*Therapy* kombinasi pada anak dengan gangguan perkembangan bertujuan untuk meminimalisir kesulitan dan mengoptimalkan fungsi-fungsi sensori integrasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *therapy* kombinasi terhadap peningkatan fungsi sensori integrasi pada anak. Dari data penelitian anak yang mengalami gangguan motorik, bahasa, dan sosial,





berdasarkan hasil analisis data stimulus kombinasi *therapy* dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar sebesar 10,42%, meningkatkan kemampuan motorik halus sebesar 13,54%, meningkatkan kemampuan bahasa sebesar 7,99%, dan meningkatkan kemampuan sosial sebesar 8,33%. Hasil ini menunjukkan bahwa stimulus kombinasi *therapy* dapat meningkatkan kemampuan motorik, bahasa, dan sosial pada subjek.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan deskriptif, pengolahan data dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Pertama evaluasi *Context* menunjukkan baik dengan hasil penelitian sebagai berikut: (a) Klinik fisio bunda Novy mampu memberikan pelayanan dengan baik, ini terbukti klinik bisa memberikan beasiswa IKABUNO yang dapat digunakan bagi masyarakat yang membutuhkan agar bisa mengikuti *therapy*, (b) Dari hasil dokumen dari segi pembiayaan *therapy* sudah sesuai dengan keadaan ekonomi masyarakat dan sebagai penghargaan sebuah profesi, (c) Pelayanan *phiotherapy*, *occupational therapy*, dan *speech therapy* dibutuhkan pada masyarakat karena dari data Dinas Sosial Prov. DI Yogyakarta terdapat 3.858 masyarakat yang mengalami gangguan perkembangan, (d) Faktor penyebab anak mengalami gangguan perkembangan yang mengikuti *therapy* pada klinik Bunda. Novy: (1) *Down sindrom*, (2) *Cerebral palsy*, (3) Epilepsi (kejang).

Kedua evaluasi *Input* menunjukkan baik dengan hasil penelitian sebagai berikut: (a) SDM *therapis*, sangat kompeten karena didukung dengan SDM *therapis* yang profesional, (b) Sarana prasana yang cukup sehingga sangat membantu dalam menunjang pelaksanaan *therapy*, (c) Anak yang mengikuti *therapy* dari diagnosis menderita penyakit yang merusak saraf otak sehingga mempengaruhi perkembangannya, (d) *Therapy* yang dilakukan sedini mungkin bisa meminimalisir gangguan perkembangan dan bisa mempertahankan kemampuan. Ketiga evaluasi *Proses* menunjukkan pada pelaksanaan berjalan dengan baik dengan rincian sebagai berikut: (a) Pelaksanaan *therapy* terjadwal dengan rapi, (b) Pelaksanaan *therapy* dilakukan tiga kali dalam satu minggu, dan setiap anak memiliki program-program tersendiri sesuai tingkat *melistone* perkembangannya, (c) Pemberian *therapy* yang sesuai dengan perkembangannya sangat



bermanfaat pada perkembangan anak, (d) *Therapy* dengan obat-obatan juga diperlukan untuk membantu menyembuhkan penyakit dan vitamin untuk perkembangan otaknya, (e) Untuk mendapatkan obat-obatan klinik Griya fisio Bunda Novy bekerja sama dengan Dokter anak, sehingga anak mendapat perhatian khusus.

Keempat evaluasi *Product* menunjukkan baik dengan hasil penelitian sebagai berikut: Anak yang mengalami gangguan perkembangan mengalami perkembangan yang positif, perkembangan motorik kasar sebesar 12,01%, motorik halus 14,93%, perkembangan bahasa 7,99%, perkembangan sosial 8,33% lama *therapy* rata-rata 13,8 bulan.

### **Implikasi**

Implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Pertama pengembangan *therapy physiotherapy, occupational therapy* dan *speech therapy* perlu adanya perhatian yang lebih serius dari pemerintah untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Kedua pelaksanaan *therapy physiotherapy, occupational therapy* dan *speech therapy* hendaklah dilaksanakan secara konsisten agar hasil yang didapat lebih maksimal. Oleh karena itu kepada orang tua untuk lebih meluangkan waktu mengikutkan *therapy* dan memberi stimulan-stimulan pada saat di rumah.

Ketiga peran keluarga terhadap anak yang mengalami gangguan perkembangan haruslah lebih diperhatikan agar anak merasa mendapat kasih sayang dan kehadirannya di dunia benar-benar diharapkan.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian kombinasi *physiotherapy, occupational therapy*, dan *speech therapy* pada anak dengan gangguan motorik, bahasa, dan sosial maka dapat disarankan sebagai berikut:

Pertama orang tua apabila anaknya panas yang sudah melebihi normal segera diberi obat penurun panas, apabila panas belum juga turun lebih baik dibawa ke Rumah Sakit atau Puskesmas.

Kedua rang tua dalam hal ini selalu lebih sigap apabila anaknya mengalami gangguan perkembangan segera di bawa ke ahli medis atau *therapis* supaya dievaluasi mengalami gangguan perkembangan atau tidak.



Ketiga anak yang mengalami gangguan perkembangan, harus selalu dijaga kesehatannya dan diupayakan selalu dalam kondisi sehat.

Keempat program latihan dibuat lebih terstruktur terlebih dahulu oleh *therapy physiotherapy, occupational therapy, dan speech therapy* dalam *focus group discussion* sebelum dilakukan penanganan *therapy* untuk menyingkronkan *therapy* apa yang lebih sesuai.

Kelima setiap anak yang mengikuti *therapy* bisa diberi Raport untuk lebih mudah melihat dan mengevaluasi tingkat perkembangannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alireza, S. (2010). *Comparison between the effect of neuro developmental treatment and sensory integration therapy on gross motor function in children with cerebral palsy*. *Journal child Neurologi*, 4, 31-38.
- Bagaskorowati, R. (2010). *Anak berisiko identifikasi, asesmen, dan intervensi dini*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Chamidah, A. N. (2009). *Deteksi dini gangguan pertumbuhan dan perkemabang anak*. Diakses tanggal 20 Agustus 2014 dari. <https://www.scribd.com/doc/-jurnal>.
- Colby, L.A., & Kisner, C. (2007). *Therapeutic exercise foundations and techniques*. (fifth edition). Philadelphia: E. A Davis Compani.
- Arikunto. S. (2006). *Prosedur penelitian, suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sujiono, Yuliani Nurani,. (2009). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT Indeks.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Manajemen*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Widyastuti, D., & Widyani, R. (2009). *Panduan perkembangan anak Usia 0-1 tahun*. Jakarta: Puspa Swara.
- Wildani, M. H. (2009). *Pengaruh fisioterapi terhadap kekuatan otot ekstremitas pada penderita stroke non hemoragik studi observasional di RSI Sultan Agung Semarang periode 1 Januari – 31 Desember 2009*. Tesis tidak dipublikasikan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.
- Yuliasuti, T. dkk. (2009). *Hubungan antara persepsi kualitas pelayanan dengan minat kunjungan ulang pasien rawat jalan okupasi terapi RS Ortopedi dr. R. Soeharso Surakarta 2009*. *Journal Media Kesehat. Masy. Indones.*, Vol. 9 No. 1, April 2010.



## PENGARUH PENDEKATAN BANTUAN LANGSUNG DAN TIDAK LANGSUNG TERHADAP KETERAMPILAN *HANDSTAND*

(Studi Eksperimen pada Mahasiswa Kepeleatihan FIK UNP dalam Perkuliahan Senam Dasar Semester Genap 2014)

Oleh:  
Zulbahri

Universitas Negeri Padang  
email: zulbahrinurmala@gmail.com

### Abstract

Based on the field observation showed that generally students training's departement of the Faculty of Sport Science Padang State University have still lack of handstand skill especially in the course of basic gymnastics in semester januari - june 2014. The purposed of this study is to find out wether direct and indirect spotting will have a significant effect to handstand.

The population in this study were all students training's departement of the Faculty of Sport Science Padang State University were amount 106 people. Random sampling was used to obtain 32 people samples of 30% of the total population. The data of the handstand were collected by observation sheet tables of assessment by the jury or the assessment team.

The results of the analysis of the data showed that: (1) There is an effect of direct spotting toward handstand on students training's departement of the Faculty of Sport Science Padang State University  $t_{test}(123.19) > t_{table}(1.75)$ . (2) There is an effect of indirect spotting toward handstand on students training's departement of the Faculty of Sport Science Padang State University 2014,  $t_{test}(79,38) > t_{table}(1.75)$ . (3) The Effect of direct spotting is more effective than indirect spotting toward handstand on students training's departement of the Faculty of Sport Science Padang State University 2014  $t_{test}(23.2) > t_{table}(1.75)$ .

Key Words: *direct and indirect spotting, gymnastics, handstand*

### PENDAHULUAN

Senam artistik merupakan senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat. Aspek tumbling yaitu gerakan yang cepat dan eksplosive dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada suatu garis lurus. Sedangkan akrobatik adalah keterampilan yang pada umumnya menonjolkan fleksibilitas gerak dan keseimbangan.

Berdasarkan gambaran hasil ujian mahasiswa yang telah selesai mengikuti perkuliahan senam dasar, serta melalui pengamatan dan observasi



yang peneliti lakukan terhadap mahasiswa yang mengikuti perkuliahan semester genap 2014 sekarang pada umumnya banyak diantara mahasiswa tersebut yang tidak mampu mempraktikkan dengan baik dan benar salah satu bentuk gerakan senam, yaitu *handstand*. Padahal gerakan *handstand* baru sebatas gerakan dasar untuk melakukan berbagai bentuk gerakan lanjutan lainnya, seperti meroda (*cartwheel*), *hand spring*, *the flac*, *round off* serta gerakan yang dilakukan pada palang tunggal, palang sejajar dan meja lompat. Hal ini mengandung makna bahwa gerakan *handstand* secara mutlak harus bisa dikuasai dan dipraktikkan oleh mahasiswa secara baik dan benar. Bagi mahasiswa yang tidak mampu mempraktikkan gerakan *handstand* tersebut dengan baik dan benar, tentu hal ini akan menjadi penghalang bagi mahasiswa untuk dapat melakukan gerakan-gerakan lanjutan pada senam artistik, serta dalam hal penilaian pun mahasiswa tersebut juga tidak akan memiliki kesempatan untuk memperoleh nilai yang maksimal dalam perkuliahan, oleh sebab itu *handstand* menjadi gerakan yang penting dikuasai pada tingkat senam dasar.

Mahasiswa sebagai calon seorang pendidik di sekolah nantinya juga akan mengajarkan gerakan-gerakan senam artistik termasuk keterampilan *handstand*. Oleh sebab itu, mahasiswa dituntut untuk mengetahui serta mampu mempraktikkan gerakan *handstand* agar tidak ditemukan kesulitan dalam mengajarkannya serta gerakan tersebut tetap diajarkan, supaya siswa juga mengenal dan bisa mempraktikkan gerakan *handstand* tersebut. Bahkan yang menjadi perhatian serius saat ini yaitu banyak diantara guru PENJASORKES yang tidak lagi memperkenalkan dan mengajarkan gerakan *handstand* kepada siswa dikarenakan ketidaksanggupan untuk mengajarkannya. Padahal *handstand* merupakan gerakan wajib pada senam artistik yang ada pada kurikulum pembelajaran PENJASORKES di sekolah.

Untuk melakukan gerakan *handstand* dengan baik dan benar diperlukan kekuatan, keseimbangan, kelentukan dan unsur kondisi fisik lainnya. Pada saat perkuliahan dari observasi serta pengamatan penulis dilapangan dapat diperhatikan kegagalan-kegagalan mahasiswa dalam melakukan *handstand* tersebut yaitu tidak mempunya mengangkat kaki ke atas, bahkan ada juga yang belum lagi mengangkat kaki untuk melakukan *handstand* tetapi mereka sudah jatuh serta ada juga diantara mahasiswa yang kakinya sudah diangkat tapi tidak mampu meluruskan dan merapatkannya.



Gagalnya mahasiswa ketika mempraktikkan keterampilan *handstand* tersebut diduga disebabkan oleh beberapa faktor internal maupun eksternal. Untuk faktor internal diantaranya yaitu kurangnya motivasi dalam melakukan aktivitas gerak, kurangnya memiliki pengalaman dalam aktivitas gerak serta kurangnya dari aspek kognitif, yakni dalam hal menyerap pembelajaran yang diajarkan oleh pengajar. Selain hal itu, dalam perkuliahan juga ditemui postur tubuh mahasiswa yang tidak ideal, seperti masih ditemui mahasiswa dengan kelebihan berat badan (*overweight*), dimana berat badan dan tinggi badannya tidak seimbang, begitu juga sebaliknya masih terlihat mahasiswa yang memiliki tubuh yang kerdil atau kurus (*underweight*). Padahal secara *antrophometri* mahasiswa yang memiliki tubuh atletis dengan postur tubuh yang tidak terlalu tinggi lebih menguntungkan karena dapat lebih mudah melakukan gerakan.

Jika diperhatikan dari faktor eksternal, diantaranya yaitu latihan. latihan hendaknya diberikan bersifat efektif dan efisien, terutama dalam metode latihannya. Metode latihan akan terlihat pada pemberian beban dan hasil latihan serta kesuksesan akan terlihat pada hasil perkuliahan. Menurut Bomp (1999:53) mengatakan “semua metode latihan perlu menyertakan faktor pokok dalam metode tersebut yang termasuk di dalamnya kondisi fisik, teknik, taktik, psikologi dan isi/materi latihan”. Hal ini tentunya disesuaikan dengan kemampuan kondisi yang menentukan keberhasilan gerak pada suatu cabang olahraga, maka kemampuan motorik yang sesuai akan dikembangkan melalui metode-metode latihan yang tepat, karena metode latihan merupakan cara-cara yang terencana secara sistematis dan berorientasi kepada tujuan.

Dalam meningkatkan keterampilan *handstand* mahasiswa yang mengambil mata kuliah senam dasar ada beberapa bentuk metode latihan yang dapat digunakan seperti metode latihan global, metode latihan kelinci, serta metode latihan elementer. Selain itu juga dapat dilakukan dengan berbagai bentuk pendekatan pembelajaran, seperti pendekatan bantuan langsung dengan melibatkan teman-teman perkuliahan untuk saling membantu dalam melakukan *handstand*, serta dapat juga dilakukan dengan bentuk pendekatan bantuan tidak langsung seperti menggunakan media, dinding serta peralatan lainnya.

Terkait dengan hal itu, tentu semua metode latihan serta pendekatan bantuan yang dilakukan harus sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai yaitu agar mahasiswa bisa dan mampu mempraktikkan gerakan *handstand*





dengan baik dan benar. Untuk menentukan metode ataupun pendekatan dalam program perlakuan yang diberikan, tentu seorang pengajar terlebih dahulu harus mengetahui sampai dimana batas kemampuan mahasiswa tersebut dalam melakukan *handstand*. Setelah itu barulah bisa seorang pelatih atau pengajar membuat program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *handstand* tersebut dengan memilih metode ataupun pendekatan yang tepat dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Namun, apapun bentuk latihan yang akan digunakan yang paling penting diperhatikan adalah latihan yang digunakan harus menyentuh ambang batas rangsang untuk pelaksanaan *handstand*, yaitu melakukan latihan yang intensif sesuai dengan program yang telah ditetapkan.

Selain hal itu, dari hasil pengamatan dan observasi yang penulis perhatikan pada saat perkuliahan, latihan yang dilakukan juga masih bersifat monoton seperti latihan yang bersifat sama dari setiap kali pertemuan, kurangnya variasi latihan sehingga menyebabkan rendahnya semangat dan motivasi mahasiswa serta terlihat kurang disiplinnya mahasiswa dalam mengikuti latihan.

Faktor lain yang mempengaruhi keterampilan *handstand* mahasiswa yang mengambil mata kuliah senam dasar yaitu kurang memadainya sarana dan prasarana serta alat bantu dalam perkuliahan seperti terbatasnya matras yang digunakan dengan jumlah mahasiswa yang ikut perkuliahan. Serta kondisi perkuliahan yang juga terganggu oleh aktivitas-aktivitas mahasiswa lain yang ikut perkuliahan di tempat yang sama, sehingga menyebabkan mahasiswa menjadi kurang perhatian dalam perkuliahan.

### **Keterampilan Senam**

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *gymnastik* atau bahasa Belanda *gymnastiek*. *Gymnastic* sendiri, dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani *gymnos* yang artinya telanjang. Kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang (Mahendra,2001:11).

Syahara (2004:4) menjelaskan bahwa “kata senam diambil dan diterjemahkan dari kata Yunani yaitu *gimnos*(telanjang). Senam pertama kali





muncul di benua Eropa, yaitu pada masyarakat Slavia (para budak) sebagai satu kegiatan kemiliteran bagi kaum laki-laki terutama remaja”.

Saleh (1992:2) mengemukakan bahwa “senam merupakan latihan tubuh yang dipilih, diciptakan, terencana dan disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis”. Sehubungan dengan hal itu, Kusuma dalam Pitnawati (2004:3) “senam merupakan olahraga dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan sendi dan keindahan tubuh”. Kemudian, menurut Sumanto (1992:6) “senam merupakan cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, keseimbangan dan keserasian gerakan fisik yang teratur”. Berkaitan dengan hal itu, senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak serta gerakan-gerakan senam juga memberikan sumbangan pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lainnya (Margono dkk, 2012:3).

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Lewat berbagai kegiatannya anak yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelentukannya, koordinasinya, kelincahannya serta keseimbangannya. Program senam dapat menyumbang perbendaharaan gerak bagi yang mempraktikkannya. Gerakan dasar senam akan sangat baik dalam mengembangkan pelurusan (*alignment*) tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum, dan keterampilan -keterampilan senam. Singkatnya kemampuan-kemampuan yang dikembangkan ketika mengikuti kegiatan senam bersifat sangat fundamental terhadap gerak secara umum (Mahendra, 2001:23-24). Margono dkk (2012:4-5) menjelaskan bahwa “senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur geraknya”.

### **Keterampilan Handstand**

Syahara (2012:44) menjelaskan bahwa “*handstand* yaitu gerakan senam yang dilakukan dengan bertumpu pada kedua tangan, dengan sikap yang tidak ada dalam kehidupan sehari-hari (manipulatif), dan kondisi posisi kepala di bawah”. Senada dengan hal itu, dalam Tim Pengajar UPI (2012:25), dijelaskan bahwa “*handstand* atau berdiri dengan ke dua tangan diartikan sebagai gerak dasar bertumpu yang membutuhkan keseimbangan yang



tinggi, mengingat titik tumpu dari gerakan ini mengandalkan kekuatan otot lengan dan luasnya kedua telapak tangan”. Oleh karena itu, kemahiran dalam melakukan *handstand* dapat ditentukan oleh tepatnya tenaga dan kecepatan ayunan kaki ketika memulai gerakan untuk sampai ke posisi *handstand*.

### **Pembelajaran Motorik**

Pembelajaran merupakan proses mengajar yang dilakukan oleh pengajar dan yang diajar. Lutan (1988:381) menyatakan bahwa “mengajar adalah seperangkat kegiatan yang disengaja oleh seseorang yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang lebih dibanding dengan di ajar”. Sehubungan dengan hal itu, menurut Sugiyanto dan Sujarwo (1991:232) mengemukakan bahwa : “Belajar adalah merupakan sesuatu yang kompleks, yang menyangkut bukan hanya kegiatan berfikir untuk mencari pengetahuan, melainkan juga gerak tubuh dan emosi serta perasaan seperti dari tidak bisa membaca menjadi bisa membaca, dari tidak bisa melompat menjadi bisa melompat”.

Keterampilan gerak merupakan perubahan yang terjadi melalui pembelajaran motorik. Lutan (1988:102) menyatakan bahwa “belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan yang lebih baik dalam perilaku terampil”. Selanjutnya Sugiyanto (1993:3) mengemukakan bahwa “belajar motorik adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon maskular dan diekspresikan dalam gerakan tubuh”. Sehubungan dengan hal itu, Sugiyanto (1993:38) mengemukakan bahwa “keterampilan gerak merupakan salah satu gerakan yang membutuhkan koordinasi beberapa bagian tubuh atau bagian tubuh secara keseluruhan”.

### **Pendekatan Bantuan Langsung**

Pendekatan bantuan langsung yaitu bentuk bantuan yang dilakukan dengan proses melibatkan teman untuk membantu dan mendukung gerakan yang dilakukan atau juga dapat disebut sebagai bentuk latihan berpasangan. Latihan berpasangan merupakan latihan yang dilakukan dengan bergotong royong atau bekerja sama, dengan satu yang membantu agar tidak jatuh dan satunya lagi untuk yang dibantu. Pada pendekatan bantuan latihan langsung



yang membantu juga diharapkan juga untuk mengoreksi dan mengarahkan yang dibantu dalam melaksanakan gerak. Dalam Tim Pengajar UPI (2012:125) dijelaskan bahwa “secara pedagogis proses saling bantu merupakan nilai yang tak terhitung bagi perkembangan pribadi peserta didik dan juga untuk rasa kebersamaan, sebab apa yang dikembangkan melalui kegiatan saling membantu tidak hanya bersifat teknis untuk menguasai gerakan”. Proses bantuan dalam senam bukanlah sekedar menolong teman, melainkan juga menerima pertolongan orang lain atau teman. Bantuan yang sifatnya saling berbalasan tersebut mengandung arti tentang bekerja sama dengan teman. Dalam hal ini peserta didik menjadi merasa sebagai bagian dari regu untuk mencapai tujuan bersama. Hal ini jelas memerlukan komunikasi, kooperasi, pemecahan masalah, pengaturan konflik, kemampuan untuk mendengar dan mengamati dan juga menerima pendapat yang berbeda melalui tindakan.

### **Pendekatan Bantuan Tidak Langsung**

Pendekatan bantuan latihan tidak langsung merupakan suatu usaha bantuan yang diberikan melalui alat ataupun media. Menurut Syahara (2012:22) dijelaskan bahwa “media ataupun alat untuk belajar maupun latihan pada senam merupakan sarana yang penting di dalam membantu kelancaran proses pencapaian tujuan belajar”. Media bisa berupa informasi visual, audio, papan tulis, rangkain gambar dsb. Sedangkan alat bisa berupa dinding, bangku swedia, peti lompat dsb. Pada penelitian ini alat yang digunakan peneliti sebagai sarana penunjang untuk bantuan pelaksanaan *handstand* yaitu dinding, yang sebelumnya diawali dengan latihan menumpu untuk memperkuat ke dua tangan dan juga latihan *bunny hop*.

#### **1. Pengaruh Pendekatan Bantuan Langsung Terhadap Keterampilan *Handstand***

Pendekatan bantuan langsung merupakan bentuk latihan berpasangan. Dalam pelaksanaan latihannya ada keterlibatan saling membantu, dengan arti lain ada mahasiswa yang membantu dan ada yang dibantu secara bergantian terhadap proses gerak *handstand* yang dilakukan. Pendekatan bantuan langsung merupakan bentuk bantuan yang dilakukan secara aktif. Dengan kata lain di saat bantuan diberikan, rekan yang membantu berusaha memperbaiki kesalahan-kesalahan ataupun kekurangan-kekurangan



temannya yang dibantu dalam proses gerak yang dilakukan. Dengan adanya pendekatan bantuan latihan ini, tentu akan lebih mempercepat penguasaan keterampilan motorik saat melakukan gerakan *handstand* dibanding dengan latihan yang dilakukan secara individu. Di sisi lainnya, dengan adanya pendekatan bantuan langsung ini juga akan mengurangi resiko terjadinya cedera disaat melakukan latihan keterampilan *handstand*, karena dengan aktifnya teman membantu resiko untuk jatuh bisa diatasi. Oleh sebab itu, pendekatan bantuan langsung berpengaruh terhadap keterampilan *handstand*.

Pada saat perlakuan atau latihan berlangsung, latihan dilakukan selama kurang lebih 60 menit untuk setiap kali pertemuan, yang terdiri dari : pemanasan (10 menit), latihan *handstand* (45 menit) dan pendinginan 5 menit. Dalam pelaksanaan latihan gerakan *handstand* untuk tahap awalnya dilakukan latihan menumpu dan mengangkat kaki dengan dibantu teman, baru nantinya akan dilanjutkan dengan latihan *handstand* secara menyeluruh dan lebih bervariasi. Sebelum dilaksanakan latihan, untuk beberapa pertemuan terdahulu diluar waktu perlakuan/eksperimen sampel penelitian yang akan diteliti diberikan bekal atau pengetahuan terhadap cara dan bentuk latihan *handstand* dan juga termasuk cara memberikan bantuan terhadap kondisi yang akan terjadi dalam latihan *handstand*, agar pelaksanaan latihan yang dilakukan aman dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Di samping pendekatan bantuan langsung dilakukan dengan bervariasi, juga dilaksanakan dengan intensitas maksimal yang disesuaikan dengan kondisi fisik, kemampuan serta dilakukan secara kontiniu. Pendekatan bantuan latihan langsung akan dilaksanakan tiga kali dalam seminggu selama 16 kali pertemuan. Dengan terlaksananya pendekatan bantuan latihan langsung ini secara tepat, benar, kontiniu dan juga terkontrol akan mampu meningkatkan keterampilan terhadap pelaksanaan gerakan *handstand*. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bantuan langsung berpengaruh terhadap keterampilan *handstand*.



## **2. Pengaruh Pendekatan Bantuan tidak Langsung Terhadap Keterampilan *Handstand*.**

Pendekatan bantuan tidak langsung merupakan latihan yang dilakukan dengan bantuan berupa dinding. Dalam pelaksanaan latihannya mahasiswa melakukan latihan *handstand* dengan cara bersandar pada dinding bantuan, dengan tujuan untuk mempermudah melakukan latihan agar gerakan *handstand* yang dipelajari lebih bisa dikuasai dengan mudah dengan resiko cedera yang rendah. Pendekatan bantuan tidak langsung merupakan bentuk bantuan yang dilakukan secara pasif. Dengan kata lain, di saat melakukan latihan mahasiswa berusaha memperbaiki kesalahan-kesalahan ataupun kekurangan-kekurangan terhadap gerakan *handstand* yang dilakukannya dengan bersandar pada dinding. Dengan adanya pendekatan bantuan tidak langsung ini jelas bahwasannya akan lebih mempercepat penguasaan keterampilan motorik saat melakukan gerakan *handstand* dibanding dengan latihan yang dilakukan ditempat yang bebas tanpa bantuan. Di sisi lainnya, dengan adanya pendekatan bantuan tidak langsung ini juga akan mengurangi resiko terjadinya cedera disaat melakukan latihan keterampilan *handstand*, karena dengan bersandar ke dinding resiko untuk jatuh bisa diatasi. Oleh sebab itu, pendekatan bantuan tidak langsung berpengaruh terhadap keterampilan *handstand*

Dalam pelaksanaan perlakuan, sebelum dilakukan latihan *handstand* ke dinding, terlebih dahulu dilakukan latihan dasar yang berupa latihan menumpu, latihan keseimbangan dan juga latihan lompat jongkok yang dilaksanakan secara individu. Dengan adanya latihan pendahuluan tersebut diharapkan bisa menjadi otomatisasi untuk mempermudah melakukan latihan *handstand* ke dinding. Selama perlakuan berlangsung, sama halnya dengan pendekatan bantuan langsung, pendekatan bantuan tidak langsung juga dilakukan selama 60 menit dengan di dahului pemanasan (15 menit), latihan inti (40 menit) dan pendinginan selama 5 menit. Sebelum perlakuan diberikan peneliti akan mendemonstrasikan tahap-tahap perlakuan yang akan dilaksanakan pada setiap pertemuan dan juga mengontrol terlaksananya perlakuan agar penelitian yang dilakukan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.



Pada pendekatan bantuan latihan tidak langsung, latihan akan lebih Pada pendekatan bantuan latihan tidak langsung, latihan akan lebih terlihat sulit karena tidak adanya bantuan secara aktif, oleh karena itu mahasiswa yang diteliti akan lebih termotivasi serta akan meningkatkan kewaspadaan akan keselamatan dirinya secara pribadi, disamping peneliti juga tetap mengawasi dan mengontrol jalannya perlakuan. Dalam perlakuan yang diberikan, pendekatan bantuan tidak langsung akan dilaksanakan tiga kali dalam seminggu selama 16 kali pertemuan, agar dengan terlaksananya pendekatan bantuan tidak langsung ini secara tepat, benar, kontiniu dan juga terkontrol akan mampu meningkatkan keterampilan *handstand*. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bantuan tidak langsung berpengaruh terhadap keterampilan *handstand*.

### **3. Efektifitas Pendekatan Bantuan Langsung Dengan Pendekatan Bantuan Tidak Langsung Terhadap Keterampilan *Handstand*.**

*Handstand* merupakan keterampilan gerak yang dilakukan secara individu dengan posisi kepala ke bawah yang merupakan bentuk gerak manipulatif, karena gerakan tersebut tidak biasanya dilakukan orang dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pelaksanaan *handstand* yang akan menjadi tolak ukur yaitu orang yang melakukannya. Agar mampu melakukan *handstand* dengan baik dan benar tentu terlebih dahulu diawali dengan latihan yang tepat, benar dan sistematis. Pendekatan bantuan langsung dan tidak langsung merupakan bentuk pelaksanaan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan gerakan *handstand*.

Pada dasarnya ke dua bentuk pendekatan bantuan ini adalah sama-sama bertujuan untuk mempermudah mahasiswa untuk melakukan *handstand*. Perbedaan bantuan latihan ini bertitik pada pelaksanaannya dimana pendekatan bantuan langsung yang memberikan bantuan yaitu teman secara langsung dan aktif membantu, sementara untuk pendekatan bantuan tidak langsung bantuan diberikan lebih bersifat pasif, karena bantuan diberikan sebatas dengan cara melakukan *handstand* ke dinding.

Dengan adanya perbedaan pelaksanaan pendekatan bantuan latihan tersebut, peneliti ingin membuktikan melalui penelitian pengaruh latihan ke dua pendekatan bantuan tersebut, serta ingin membuktikan manakah pendekatan bantuan latihan yang lebih efektif terhadap peningkatan



keterampilan *handstand*. Namun, berdasarkan argumen peneliti dengan didukung berbagai teori serta dilihat dari pelaksanaan bantuan yang dilakukan mengungkapkan bahwa pendekatan bantuan langsung lebih efektif dibanding pendekatan bantuan tidak langsung terhadap keterampilan *handstand*.

## **HIPOTESIS**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran yang dijelaskan sebelumnya, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu :

1. Terdapat pengaruh pendekatan bantuan langsung terhadap *handstand* mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang pada perkuliahan senam dasar.
2. Terdapat pengaruh pendekatan bantuan tidak langsung terhadap keterampilan *handstand* mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang pada perkuliahan senam dasar.
3. Pengaruh Pendekatan bantuan langsung lebih efektif dibanding pendekatan bantuan tidak langsung terhadap keterampilan *handstand* mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang mengikuti perkuliahan senam dasar.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan yaitu eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Irwan (1999: 68) menyatakan “Eksperimen di dalam penelitian ilmu sosial sering bersifat ‘kuasi’ (semu). Artinya pengontrolan terhadap variabel-variabel yang diteliti sering kali tidak mungkin dilakukan secara ketat seperti dalam eksperimen ilmu-ilmu eksakta (yang tidak menggunakan unsur ‘manusia’ sebagai objek penelitian)”.

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di GOR FIK UNP. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 21 April s/d 26 Mei 2014. Penelitian ini dilaksanakan hari Senin, Rabu dan Jum’at pada pukul 19.00 s/d 21.00 WIB dengan 16 kali pertemuan tatap muka.

Populasi merupakan sekumpulan karakteristik yang dapat diteliti. Sebagai populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang mengambil mata





kuliah senam dasar semester genap tahun 2014 jurusan kepelatihan sebanyak 106 orang,. Penetapan sampel yaitu dengan teknik *random sampling*. Arikunto, (2006:134) menjelaskan "apabila subjeknya kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar atau lebih dari 100, dapat diambil antara 10-15%, 20-25% atau lebih". Dalam penelitian ini sampel berjumlah 32 orang dari ke empat kode seksi yang ada. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan statistik inferensial yaitu uji beda mean (uji t atau *t test*) Ispajardi (1988: 57) menyatakan "Untuk mengetahui beda antara dua sampel yang berhubungan dari data dengan skala interval atau rasio, sering digunakan uji beda mean. Sampel yang berhubungan ini mungkin hanya satu sampel tetapi dikenakan perlakuan dua kali, atau dua sampel yang mendapatkan perlakuan (*treatment*) yang berbeda". Sebelum analisis dilakukan terhadap data yang terkumpul terlebih dahulu diadakan uji normalitas data menggunakan uji *Lilliefors*. Selanjutnya dengan menggunakan derajat kebebasan ( $dk = n-1$ ) dan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

### 1. Terdapat pengaruh pendekatan bantuan langsung terhadap keterampilan *handstand* pada Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP dalam Perkuliahan Senam Dasar semester genap 2014.

Berdasarkan hasil tes awal (*pre test*) keterampilan *handstand* dengan pendekatan bantuan langsung diperoleh nilai mean (rata-rata) = 7,00. Selanjutnya, dari hasil tes akhir (*post test*) keterampilan *handstand* dengan pendekatan bantuan langsung diperoleh nilai mean (rata-rata) = 7,75. kemudian  $t_{hitung} = 123,19$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan  $t_{tabel} = 1,75$ . Dengan demikian,  $t_{hitung}(123,19) > t_{tabel}(1,75)$ . Dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh pendekatan bantuan langsung terhadap keterampilan *handstand* pada Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP dalam Perkuliahan Senam Dasar semester genap 2014.



**2. Terdapat pengaruh pendekatan bantuan tidak langsung terhadap keterampilan *handstand* pada Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP dalam Perkuliahan Senam Dasar semester genap 2014.**

Berdasarkan hasil tes awal (*pre test*) keterampilan *handstand* dengan pendekatan bantuan tidak langsung diperoleh nilai mean (rata-rata) = 6,99. Selanjutnya, dari hasil tes akhir (*post test*) keterampilan *handstand* dengan pendekatan bantuan tidak langsung diperoleh nilai mean (rata-rata) = 7,533, serta bahwa  $t_{hitung} = 79,38$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan  $t_{tabel} = 1,75$ . Dengan demikian,  $t_{hitung}(79,38) > t_{tabel}(1,75)$ . Dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh pendekatan bantuan tidak langsung terhadap keterampilan *handstand* pada Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP dalam Perkuliahan Senam Dasar semester genap 2014.

**3. Pengaruh pendekatan bantuan langsung lebih efektif dibanding pendekatan bantuan tidak langsung terhadap keterampilan *handstand* pada Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP dalam Perkuliahan Senam Dasar semester genap 2014.**

Berdasarkan hasil tes awal (*pre test*) keterampilan *handstand* dengan pendekatan bantuan langsung diperoleh nilai mean (rata-rata) = 7,00, setelah diberikan perlakuan dilakukan tes akhir (*pos test*) dengan nilai mean (rata-rata) = 7,75. Untuk tes awal (*pre test*) keterampilan *handstand* dengan pendekatan bantuan tidak langsung diperoleh nilai mean (rata-rata) = 6,99, setelah diberikan perlakuan dilakukan tes akhir (*pos test*) dengan nilai mean (rata-rata) = 7,53 dan  $t_{hitung} = 23,2$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan  $t_{tabel} = 1,75$ . Dengan demikian,  $t_{hitung}(23,2) > t_{tabel}(1,75)$ . Dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan pengaruh pendekatan bantuan langsung dengan tidak langsung terhadap keterampilan *handstand* pada Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP dalam Perkuliahan Senam Dasar semester genap 2014.



## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan :

1. Terdapat pengaruh pendekatan bantuan langsung terhadap keterampilan *handstand* pada mahasiswa kepelatihan FIK UNP dalam perkuliahan senam dasar semester genap 2014 dengan  $t_{hitung} (123,19) > t_{tabel} (1,75)$ .
2. Terdapat pengaruh pendekatan bantuan tidak langsung terhadap keterampilan *handstand* pada mahasiswa kepelatihan FIK UNP dalam perkuliahan senam dasar semester genap 2014 dengan  $t_{hitung} (79,38) > t_{tabel} (1,75)$ .
3. Pengaruh pendekatan bantuan langsung lebih efektif dibanding pendekatan bantuan tidak langsung terhadap keterampilan *handstand* pada mahasiswa kepelatihan FIK UNP dalam perkuliahan senam dasar semester genap 2014 dengan  $t_{hitung} (23,2) > t_{tabel} (1,75)$ .

**Catatan:** Artikel ini ditulis dari tesis penulis di Pascasarjana Universitas Negeri Padang, dengan dosen pembimbing Prof. Dr. Gusril, M.Pd dan Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*, Jakarta : PT Renika Cipta.
- Bompa, Tudor. 1999. *Theory and Methodology of Training*. Canada: Human Kinetics.
- BP7. (1998), *UUD 1945. Pedoman Penghayatan dan Pengamalan Pancasila, Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Jakarta.
- Brick lynne. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Terjemahan Anna Agustina, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Burstein, Nancy. *Senam Dingklik*. Terjemahan Sadoso Sumosardjono. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Dinata, Marta. 2010. *Langsing dengan Aerobik*. Ciputat: Cerdas Jaya
- Gusril. 2008. *Model Pengembangan Motorik pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang : UNP Press.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta. Depdikbud. Dirjen Dikti P2LPTK.



- Hedbávný Petr. 2013. “Balancing In Handstand On The Floor”. Czech: Faculty of Sports Studies, Masaryk University, Brno. Science of Gymnastics Journal
- Hidayat, Imam. 1996. *Senam*. Bandung : FPOK IKIP
- [Http://Www.Arti.Kata.Com/Arti-359066-Bantuan.Html](http://www.Arti.Kata.Com/Arti-359066-Bantuan.Html). *Kamus Bahasa Indonesia*. (Di akses 16 januari 2014)
- [Http://Www.Arti.Kata.Com/Arti-35906.Pendekatan.Html](http://www.Arti.Kata.Com/Arti-35906.Pendekatan.Html). *Kamus Bahasa Indonesia* (Di akses 16 januari 2014)
- Irwan, Prasetya. 1999. *Logika Prosedur Penelitian*. Jakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi.
- Isparjadi. 1988. *Statistik Pendidikan*. Jakarta
- Jonni. 2003. *Senam Aerobik*. Padang: FIK UNP.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbud
- Mahendra. 2001. *Pembelajaran Senam*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Mahmudi, Saleh. 1992. *Olahraga Pilihan Senam*. Surakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Margono, Agus. Dkk. 2012. Modul PLPG “Pendalaman Materi PENJAS”. Surakarta.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Pitnawati. 2004. “Senam Aerobik”. Padang. FIK UNP
- Sugiyanto. 1993. *Pertumbuhan dan Perkembangan*. KONI Pusat: Ditjen Diklusepora.
- ..... 1994. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyanto dan Sujarwo. 1991. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdikbud
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumanto. 1992. *Senam*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sumosardjono, Sudoso. 1996. *Sehat dan Bugar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Syafruddin. 2005. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FIK UNP



- .....2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Syahara, Sayuti. 2004. “Senam Dasar”. Padang: FIK UNP
- .....2004. “Tingkat Keterampilan Gerak”. Padang: FIK UNP
- .....2012. “Metode Urutan Latihan Belajar Gerak Senam Dasar”. Padang: FIK UNP
- Tim Pengajar UPI. 2012. Modul 2 “Pendekatan Mengajar Senam dan Hakikat Bantuan”. File UPI. Bandung
- .....2012. Modul 3 “Pola Gerak Posisi Statis: Keterampilan Senam Berbasis Tumpuan dan Keseimbangan”. File UPI. Bandung.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. 2009. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak Biro Humas dan Hukum Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia



**PERBANDINGAN PENGATURAN WAKTU LATIHAN TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN MENEMBAK  
(LAY-UP SHOOT) BOLA BASKET DITINJAU  
DARI PERSEPSI KINESTETIK**

Oleh:

Gede Eka Budi Darmawan

Universitas Pendidikan Ganesha  
email: dgedeekabudi@yahoo.co.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui interaksi antara metode latihan (distributed practise dan massed practise) dan tingkat persepsi kinestetik terhadap peningkatan keterampilan lay-up shoot bola basket. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2. Sampel penelitian berjumlah 36 orang. Teknik pengambilan data persepsi kinestetik dengan menggunakan Horizontal dan Vertical Linear Space Test dan data keterampilan lay-up shoot bola basket menggunakan lay-up shoot test. Teknik analisis data menggunakan analisis varian (anava) rancangan 2 jalur dan pengujian hipotesis dilakukan dengan uji F pada taraf signifikansi  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara perbedaan metode latihan dan persepsi kinestetik terhadap peningkatan keterampilan lay-up shoot bola basket yaitu: 1) siswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi lebih cocok jika mendapat latihan distributed practise, dan 2) siswa yang memiliki persepsi kinestetik rendah lebih cocok jika mendapat latihan massed practise.

Kata kunci: metode latihan, persepsi kinestetik, keterampilan lay-up shoot.

**PENDAHULUAN**

Bola basket adalah salah satu jenis permainan olahraga yang menggunakan bola besar. Sampai saat ini permainan bola basket mulai berkembang ke arah yang lebih baik, sebagai bukti belakang ini permainan bola basket sudah mulai terlihat dengan sering diadakan kompetisi oleh berbagai pihak. Permainan bola basket sudah terlihat dengan diselenggarakan berbagai pertandingan, misalnya di Bali dengan kepedulian pihak National Basketball League Indonesia (NBL Indonesia) menyelenggarakan seri IV di Denpasar, dan kejuaraan bola basket di tingkat SMP dan SMA, seperti DBL, Hippocrates, Rektor CUP UNDIKSHA, dan masih banyak lagi kejuaraan bola basket lainnya yang



digolong sangat sukses sehingga permainan bola basket semakin digemari di masyarakat.

Mata kuliah TP. Kepelatihan Bola Basket merupakan salah satu mata kuliah keahlian berkarya (MKB) yang bertujuan menghasilkan tenaga ahli dengan kekayaan berdasarkan dasar ilmu kepelatihan bola basket dan keterampilan yang dikuasai serta wajib dikuasai oleh siswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) UNDIKSHA. Pada umumnya siswa PKO berasal dari daerah-daerah yang tersebar di sembilan kabupaten yang ada di Bali dan sebagian kecil berasal dari luar Bali. Setelah tamat, mereka tidak hanya diharapkan menjadi tenaga yang profesional di bidang kepelatihan olahraga, tetapi mereka juga diharapkan menjadi pendidik utama dalam mengajar atau melatih salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah masing-masing.

Akan tetapi penguasaan keterampilan teknik dasar bola basket khususnya teknik menembak (*lay-up shoot*) yang dikuasai oleh mahasiswa selama dalam proses latihan atau pembelajaran dan setelah lulus mata kuliah ini belum menunjukkan kemampuan dan keterampilan yang diharapkan di masyarakat. Hal ini disebabkan oleh jumlah satuan kredit semester yang relatif kecil (2 sks), waktu latihan yang terbatas, fasilitas yang kurang memadai, metode latihan atau pengajaran yang kurang efektif, kemampuan beradaptasi terhadap persepsi kinestetik rendah, faktor lingkungan belajar yang kurang mendukung serta faktor bakat, karena orang yang mempunyai bakat akan lebih mudah dan lebih cepat mengerjakan atau mempelajari suatu permainan.

Seorang pelatih atau guru perlu mempelajari, memahami, dan mampu menerapkan berbagai strategi, dan metode latihan atau pendekatan pembelajaran pada bidang studi yang diampunya. Strategi merupakan perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan latihan atau pembelajaran tertentu. Metode merupakan implementasi dari rencana yang telah disusun dalam kegiatan latihan agar tujuan tercapai (Wina Sanjaya, 2008:126). Dalam proses latihan diperlukan adanya metode latihan untuk membantu pencapaian tujuan latihan, semakin tepat metode latihan maka makin efektif dan tujuan latihan akan tercapai.

Fenomena yang berkembang saat ini, pelatih atau guru belum memahami tentang pengaturan waktu latihan yang tepat, sehingga muncul pertanyaan di





kalangan pelatih atau guru tentang berapa lama suatu latihan harus berlangsung, apakah latihan harus didistribusikan atau digabungkan, kapan periode istirahat harus diberikan. Untuk menjawab pertanyaan ini diperlukan metode latihan yang tepat dan pengaturan waktu latihan yang tepat atau baik akan meningkatkan efisiensi untuk pencapaian tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu pengaturan waktu latihan harus diatur dengan baik sehingga waktu latihan yang digunakan untuk praktik tidak mengalami kelelahan. Ada dua metode latihan yang mempertimbangkan waktu latihan (aktif) dan waktu istirahat yaitu latihan *Distributed Practise* (Praktik Terdistribusi) dan latihan *Massed Practise* (Praktik Padat). Dalam latihan *Distributed Practise* (Praktik Terdistribusi) atlet atau siswa mempraktekkan gerakan diselang-selingi dengan waktu istirahat dan latihan *Massed Practise* (Praktik Padat) atlet mempraktikkan gerakan terus-menerus tanpa istirahat sampai waktu habis (Lankor, 2007:98).

Di samping metode latihan pelatih atau guru memperhatikan karakter atlet atau siswa termasuk kemampuan gerak dan persepsi kinestetik, karena persepsi kinestetik juga berpengaruh terhadap keterampilan kemampuan gerak dasar menebak (*lay-up shoot*) bola basket. Persepsi kinestetik merupakan kepekaan yang timbul dari organ tubuh manusia yang erat hubungannya dengan gerakan tubuh. Setiap individu mempunyai persepsi kinestetik yang berbeda-beda, terjadinya perbedaan persepsi kinestetik antara atlet atau siswa karena kondisi kualitas kemampuan rasa seseorang yang berhubungan dengan pengindraan yang berbeda. Persepsi adalah proses yang menyangkut masuknya pesan atau informasi ke dalam otak manusia melalui persepsi manusia terus mengadakan hubungan dengan lingkungan, hubungan ini dilakukan lewat inderanya yaitu indera penglihat, pendengar, peraba, perasa dan pencium (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1994:220)

Persepsi kinestetik salah satu kondisi internal yang membedakan setiap individu dalam mengembangkan suatu keterampilan gerak, dapat dipandang sebagai landasan keberhasilan masa yang akan datang di dalam melakukan keterampilan gerak. Perbedaan persepsi kinestetik memiliki implikasi terhadap proses latihan. Ketepatan dan penugasan keterampilan olahraga dipengaruhi persepsi kinestetik, sehingga tinggi rendahnya persepsi kinestetik yang dimiliki atlet menentukan keterampilan menebak (*lay-up shoot*) bola basket. Perbedaan persepsi kinestetik atlet akan menjadi bahan pertimbangan yang penting ketika



pelatih atau guru memilih atau menentukan metode latihan yang sesuai dengan karakter dari masing-masing atlet atau siswa.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam meningkatkan keterampilan menembak (*lay-up shoot*) bola basket, salah satu diantaranya dengan menggunakan metode latihan yang tepat dan hendaknya digabungkan dengan persepsi kinestetik sehingga hasil yang diperoleh akan maksimal. Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka perlu dilakukan penelitian yang mengkaji mengenai “Perbandingan Pengaturan Waktu Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Menembak (*Lay-up shoot*) Bola Basket Ditinjau Dari Persepsi Kinestetik”.

Rumus masalah sebagai berikut: 1) adakah perbedaan pengaruh antara metode latihan *distributed practice*, dan *massed practice* terhadap peningkatan keterampilan *lay-up shoot* bola basket? 2) adakah perbedaan hasil peningkatan keterampilan *lay-up shoot* bola basket antara yang memiliki persepsi kinestetik tinggi dan rendah? 3) adakah pengaruh interaksi antara metode latihan dan persepsi kinestetik terhadap peningkatan keterampilan *lay-up shoot* bola basket?

Tujuan yang *ingin* dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) perbedaan pengaruh metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap peningkatan keterampilan *lay-up shoot* bola basket, 2) perbedaan hasil peningkatan keterampilan *lay-up shoot* bola basket antara yang memiliki tingkat persepsi kinestetik tinggi dan rendah, 3) pengaruh interaksi antara metode latihan dan persepsi kinestetik terhadap peningkatan keterampilan *lay-up shoot* bola basket.

### **Teknik Menembak (Lay-up Shoot)**

Dari hasil setiap pertandingan statistik menunjukkan bahwa semakin dekat tembakan dengan ring basket, semakin besar kesempatan untuk memperoleh angka. Meskipun banyak pemain bola basket terus mencoba tembakan tiga angka, statistik mengungkapkan bahwa para penembak tiga angka terbaik pun hanya berhasil 40 hingga 45 persen dari semua usaha lemparan tiga angka mereka. Persentasi tembakan tertinggi adalah tembakan dalam (*lay-up shoot*). Ada beberapa jenis tembakan *lay-up* yang biasa digunakan dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

Tembakan *lay-up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat ring basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Gerakan melangkah dapat



dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring, melangkah dua kali kemudian menembakkan bola ke ring basket. Melangkah dengan dua hitungan ini perlu sekali dilatih dengan cermat dan berulang-ulang. Tembakan dengan menggunakan teknik lay-up dapat dilakukan dari sisi kanan atau sisi kiri ring basket. Ada dua jenis lay-up adalah sebagai berikut:

1) Lay-up kanan

Untuk melakukan lay-up dengan tangan kanan, posisikan tubuh dengan jarak satu langkah dari ring basket. Posisikan lengan kanan tinggi-tinggi dan tekuklah lengan yang akan kamu pakai untuk menembak sampai membentuk 90 derajat sehingga lengan tersebut membentuk huruf L. Posisikan bola pada telapak jari-jari lengan kanan. Gunakanlah tangan yang tidak melakukan tembakan untuk menopang bola, dan lengan serta siku yang tidak melakukan tembakan melindungi dari pemain bertahan yang menghalangi tembakan. Melangkahlah maju ke arah ring basket dengan menggunakan kaki kiri, kemudian melompatlah dengan tumpuan kaki kiri.

Ketika melompat dengan tumpuan kaki kiri, jujurkanlah lengan kanan ke arah titik sasaran pada papan. Lepaskan bola dari tangan kanan dengan lembut ke arah titik sasaran sehingga bola tidak terlalu kuat memantul dari papan. Pertahankan kontak mata dengan titik sasaran sampai bola benar-benar telah menyentuh papan dan masuk ring basket.

2) Lay-up kiri

Lay-up dengan tangan kiri, posisikan tubuh dengan jarak satu langkah dari ring basket. Posisikan lengan kiri tinggi-tinggi dan tekuklah lengan yang akan kamu pakai untuk menembak sampai membentuk 90 derajat sehingga lengan tersebut membentuk huruf L. Posisikan bola pada telapak jari-jari lengan kiri. Melangkahlah maju ke arah ring basket dengan menggunakan kaki kanan, kemudian melompatlah dengan tumpuan kaki kanan. Saat melompat dengan tumpuan kaki kanan, jujurkanlah lengan kiri ke arah titik sasaran pada papan. Lepaskan bola dari tangan kiri ke arah titik sasaran sehingga bola tidak terlalu kuat memantul dari papan. Pertahankan kontak mata dengan titik sasaran sampai bola benar-benar telah menyentuh papan dan masuk ring basket



### **Sistem Energi Menembak (*Lay-up shoot*)**

Setiap melakukan kerja tergantung kepada energi yang ada didalam tubuh. Sehingga energi dapat diartikan sebagai kapasitas untuk melakukan kerja. Energi yang digunakan tubuh untuk melakukan kerja dipasok dari makanan yang kita makan, tetapi energi tersebut tidak dapat diserap langsung dari makanan tersebut. Menurut Fox (1984:270) " diperoleh dari persenyawaan yang disebut ATP (Adenosine Triphosphate)". Persenyawaan ATP itu dihasilkan dari penguraian makanan yang digunakan. Lebih lanjut Fox (1984:19) menjelaskan " struktur ATP terdiri dari satu komponen yang sangat kompleks yaitu adenosine dan tiga bagian lainnya yaitu kelompok-kelompok fosfat".

Otot merupakan salah satu alat tubuh dalam menggunakan ATP sebagai sumber Energi, dalam hal ini digunakan untuk aktivitas fisik. ATP paling banyak tertimbun dalam sel otot jika dibandingkan pada jaringan tubuh yang lain, akan tetapi ATP yang tertimbun dalam otot jumlahnya sangat terbatas yaitu sekitar 4-6 milimol/kg otot. ATP yang tersedia ini hanya cukup untuk aktivitas yang cepat dan berat selama 8-10 detik, pada aktivitas yang berlangsung lebih lama dari waktu tersebut perlu dibentuk ATP kembali.

Kemampuan daya ledak terutama didukung oleh kontraksi dari otot cepat dan penyediaan energi melalui proses anaerobic. Kapasitas penyediaan energi aerobic sangat menentukan dalam gerakan-gerakan yang kuat dan cepat. Penyediaan energi secara anaerobic meliputi system ATP-PC (*Phospagen System*) dan system glikologis anaerobic (*Latic acid System*).

### **Metode Latihan *Distributed Practice* (Latihan Terdistribusi)**

Magil (2001:217) menjelaskan bahwa latihan terdistribusi (*distributed practice*) sebagai suatu bentuk latihan, di mana waktu istirahat yang diberikan disela-sela kegiatan latihan cukup banyak. Schmidt (1988:74) mendefinisikan bahwa latihan terdistribusi adalah suatu bentuk latihan di mana Kegiatan latihan tersebut terbagi-bagi oleh sejumlah waktu istirahat. Waktu yang dipergunakan untuk istirahat sama atau lebih lama daripada waktu yang disediakan untuk melakukan satu rangkaian dari kegiatan latihan tersebut.

Berdasarkan beberapa teori yang telah dikemukakan, maka yang dimaksud dengan metode latihan terdistribusi adalah latihan yang disusun dengan menggunakan teknik membagi satu paket (tugas gerak) latihan menjadi



beberapa bagian kegiatan. Untuk melaksanakannya di antara bagian-bagian kegiatan diberikan waktu untuk beristirahat, yang lamanya sama atau lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan untuk melakukan satu bagian dari kegiatan tersebut. Tugas gerak dan selang waktu istirahat dapat dilakukan secara progresif maupun linier. Maksud progresif adalah adanya peningkatan dari satu tugas gerak ke tugas gerak berikutnya, termasuk waktu istirahat diantara tugas gerak. Sedangkan linier adalah tetap melaksanakan tugas gerak maupun waktu istirahatnya.

### **Metode Latihan *Massed Practice* (Latihan Padat)**

Magill (2001:270) mengatakan bahwa latihan *massed practice* (latihan padat) adalah latihan dimana jumlah atau lamanya waktu istirahat yang diberikan di sela-sela latihan sangat pendek atau tidak ada sama sekali. Dengan kata lain latihan tersebut secara relatif dilaksanakan terus menerus. Schmidt (1988:74) menjelaskan bahwa latihan terus menerus sebagai suatu bentuk latihan di mana waktu yang diberikan untuk istirahat di antara bagian-bagian dari kegiatan tersebut lebih pendek daripada waktu yang disediakan untuk melakukan satu bagian dari kegiatan latihan. Metode latihan terdistribusii dan metode latihan padat adalah dua jenis metode latihan yang memperhitungkan perbandingan waktu kerja dan istirahat. Metode latihan *massed practice* adalah melakukan latihan secara terus-menerus tanpa selang waktu istirahat (Singer, 1980:419). Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa metode latihan *massed practice* adalah perencanaan penyajian latihan yang disusun dengan menggunakan teknik melatih secara terus menerus, atau teknik melatih dengan memberikan kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan secara berkesinambungan. Kesempatan untuk beristirahat tetap diberikan, namun waktunya singkat bila dibandingkan dengan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

### **Persepsi Kinestetik**

Istilah kinestetik berasal dari kata “*Kiri*” yang berarti *motion* atau gerak dan “*Esthesia* yang berarti pengamatan seseorang tentang gerakannya sendiri, baik tentang gerakan anggota badannya dengan memperhatikan anggota badan lain, maupun gerakan tubuh secara keseluruhan. Persepsi kinestetik merupakan



penginderaan perasaan yang diperoleh ketika akan melakukan suatu pola gerakan yang memberikan informasi maupun umpan balik yang penting sehingga mampu membuat penyesuaian penting pada gerakannya. Dengan demikian betapa pentingnya fungsi penginderaan dalam melakukan aktivitas atau ketrampilan gerak tertentu. Dari penginderaan ini posisi atau tubuh tertentu akan menimbulkan umpan balik yang berguna untuk menyesuaikan posisi gerak tubuh. Dalam belajar atau berlatih ketrampilan gerak penginderaan dan proses perseptual merupakan serangkaian fungsi yang memproses stimulasi yang ditangkap oleh organ indera sampai stimulus tersebut bias dimengerti. Mekanisme perseptual pada dasarnya berhubungan dengan pemrosesan informasi dari dalam individu. Informasi yang ditangkap dalam proses harus diintegrasikan agar seseorang dapat membuat penyesuaian yang akurat terhadap stimulus dari lingkungannya (Hanik Likustyawati, 2008:186)

Persepsi kinestetik berkaitan dengan kemampuan menggunakan gerak seluruh tubuh untuk mengekspresikan ide dan perasaannya serta keterampilan *lay-up* menggunakan tangan untuk mencipta atau mengubah sesuatu gerakan. Persepsi ini meliputi kemampuan fisik yang spesifik, seperti koordinasi, keseimbangan, keterampilan, kekuatan kelentukan, kecepatan dan akuratan menerima rangsang, sentuhan dan dan tekstur (Aris Priyanto, 2012:350)

Stimulasi persepsi kinestetik terjadi pada saat bermain (*lay-up*). Pada bermain itulah pemain basket berusaha melatih koordinasi otot dan gerak *lay-up*. Stimulasi kinestetik terjadi dalam wilayah-wilayah berikut: 1) koordinasi mata-tangan dan mata-kaki, seperti pada saat awalan-pelaksanaan-akhiran gerakan *lay-up*, 2) keterampilan lokomotor, seperti berjalan, berlari dan melompat, 3) keterampilan nonlokomotor, seperti membungkuk, menjangkau, memutar tubuh, 4) kemampuan mengontrol dan mengatur tubuh, keseimbangan saat melakukan *lay-up*, kemampuan untuk mengambil *start*, kemampuan menghentikan gerak dan mengubah arah (Aris Priyanto, 2012:351)

Prroses persepsi kinestatik, pada umumnya kemampuan persepsi kinestetik berkaitan dengan penginderaan. Organ menangkap stimulus kemudian diproses sampai stimulus tersebut dimengerti, proses tersebut mencakup 3 tugas yaitu: 1) pendektasian, dimana dalam permainan bola basket seorang pemain harus dapat menempatkan posisi tubuh dengan stimulus bola dan ring basket sebagai sasaran sehingga pemain benar-benar siap dengan gerakan menembak





*lay-up shoot* ke arah ring basket sebagai sasaran, 2) perbandingan, dari setiap tembakan *lay-up shoot* yang dilakukan seorang pemain bola basket harus dapat membandingkan dengan gerakan *lay-up shoot* sebelumnya sehingga akan menentukan gerakan selanjutnya, 3) pengenalan, stimulus ini berkenaan dengan yang dideteksi, pengenalan ini digunakan untuk mengenali dan menentukan teknik menembak *lay-up* apa yang akan dilakukan dengan tepat sehingga bola masuk ke ring basket.

Manfaat persepsi kinestetik, ada 4 manfaat yaitu: 1) sebagai bentuk dari praktek di dalam membuat rasa gerakan tertentu, 2) untuk menganalisa dan menafsirkan suatu gerakan, 3) sebagai metode untuk melatih penggunaan indera utama dan mengkombinasikan dengan indera utama lainnya, 4) untuk melakukan gerakan-gerakan khusus atau gerakan umum.

Penginderaan merupakan sesuatu yang penting dipahami, dengan kesempurnaan dan kepekaan alat indera yang dimiliki maka akan menentukan kualitas penginderaannya dan dengan memiliki persepsi kinestetik baik menjadikan gerakan *lay-up shoot* menjadi merasakan gerakan *lay-up shoot* yang benar. Posisi tubuh dan bagian-bagian anggota yang lain saat melakukan gerakan *lay-up* yang utuh tentunya akan menunjang keberhasilan seorang pemain bola basket untuk menembak *lay-up* dengan tepat dan akurat.

## **METODE PENELITIAN**

Tempat pelaksanaan penelitian SMA Negeri 1 Sawan di Desa Sangsit Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng. Pelaksanaan penelitian akan diawali dengan penentuan populasi penelitian dimana dalam penelitian ini adalah sebanyak 42 orang. Seluruh populasi yang telah ditentukan akan diberikan tes persepsi kinestetik. Dengan teknik *purposive random sampling* dari hasil tes persepsi kinestetik. Sampel berjumlah 36 orang yang telah ditentukan tersebut selanjutnya diberikan *pre test lay-up shoot*. Setelah itu sampel dibagi mejadi tiga kelompok secara random yaitu: kelompok *distributed practice* dan kelompok *massed practice*. Masing-masing kelompok akan terdiri dari 9 orang yang memiliki persepsi kinestetik tinggi dan 9 orang memiliki persepsi kinestetik rendah, sehingga jumlah masing-masing kelompok adalah 18 orang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen lapangan, ini didasarkan pada variabel serta tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Kerlinger (2002:645)





menyatakan bahwa eksperimen lapangan adalah kajian dalam suatu nyata (realitas), dengan memanipulasi satu variable bebas atau lebih dalam kondisi yang dikontrol dengan cermat oleh pembuat eksperimen sejauh yang dimungkinkan oleh situasinya. Desain yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah faktorial x2 (Sudjana, 2002:154).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah data persepsi kinestetik dengan tes persepsi kinestetik: *horisontal linear space test* dan *vertical linear space test* (Johnson, Barry L. and Jack K. Nelson, 1986:189). Data keterampilan *lay-up shoot* bola basket yang digunakan tes *lay up* (Imam Sodikun, 1995:152).

Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah analisis varian (Anava) rancangan 2 jalur. Pengujian hipotesis dilakukan dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan jika  $F_0$ -nya signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang Newman-Keuls (Sudjana, 2005:36).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Masing-masing sel (kelompok perlakuan) memiliki peningkatan keterampilan *lay-up shoot* yang berbeda. Nilai peningkatan keterampilan *lay-up shoot* masing-masing sel (kelompok perlakuan) dapat dilihat pada tabel berikut:

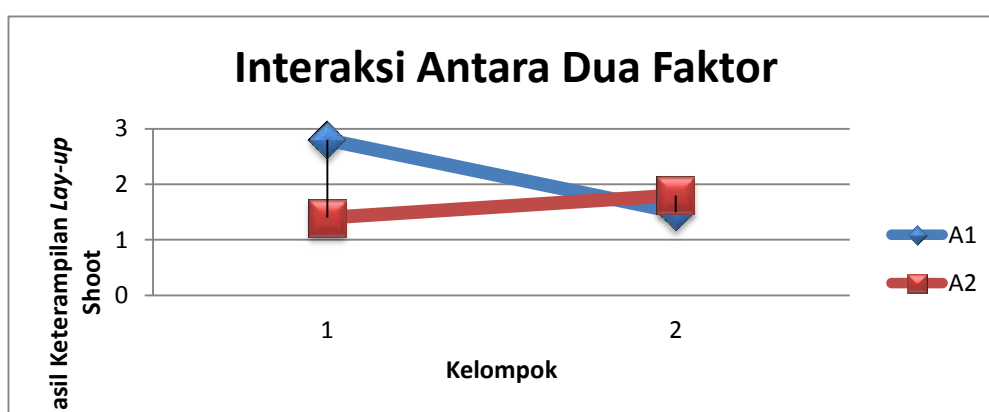
Tabel 1. Nilai Peningkatan Keterampilan *Lay-up shoot* Bola Basket Masing-Masing Sel (Kelompok Perlakuan)

No	Kelompok Perlakuan (Sel)	Nilai Peningkatan Keterampilan <i>Lay-up shoot</i>
1	$A_1B_1$ (KP <sub>1</sub> )	2.8
2	$A_1B_2$ (KP <sub>2</sub> )	1.5
3	$A_2B_1$ (KP <sub>3</sub> )	1.4
4	$A_2B_2$ (KP <sub>4</sub> )	1.8

Berdasarkan hasil analisis data dapat dilakukan pengujian hipotesis sebagai berikut: 1) Pengujian Hipotesis I, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *distributed practise* memiliki peningkatan yang berbeda dengan latihan *massed practise*. Hal ini dibuktikan dari nilai  $F_{hitung} = 6.7640 > F_{tabel} = 4.11$ . Dengan demikian hipotesa nol ( $H_0$ ) ditolak. Yang berarti bahwa latihan *distributed*

*practice* memiliki peningkatan yang berbeda dengan latihan *massed practise* dapat diterima kebenarannya. Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata latihan *distributed practise* memiliki peningkatan yang lebih baik daripada latihan *massed practise*, dengan rata-rata peningkatan masing-masing yaitu 2.150 point dan 1.600 point. 2) Pengujian Hipotesis II, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *persepsi kinestetik* tinggi memiliki peningkatan hasil keterampilan *lay-up shoot* yang berbeda dengan siswa yang memiliki *persepsi kinestetik* rendah. Hal ini dibuktikan dari nilai  $F_{hitung} = 4.5280 > F_{tabel} = 4.11$ . Dengan demikian hipotesa nol ( $H_0$ ) ditolak. Yang berarti bahwa siswa yang memiliki *persepsi kinestetik* tinggi memiliki peningkatan hasil keterampilan *lay-up shoot* yang berbeda dengan siswa yang memiliki *persepsi kinestetik* rendah dapat diterima kebenarannya. Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata siswa yang memiliki *persepsi kinestetik* tinggi memiliki peningkatan hasil keterampilan *lay-up shoot* yang lebih baik dari pada siswa yang memiliki *persepsi kinestetik*, dengan rata-rata peningkatan masing-masing yaitu 2.100 point dan 1.650 point. 3) Pengujian Hipotesis III, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi antara metode latihan (*distributed practice* dan *massed practice*) dan tingkat *persepsi kinestetik* siswa sangat bermakna. Karena  $F_{hitung} = 16.1553 > F_{tabel} = 4.11$ . Dengan demikian hipotesa nol ditolak. Yang berarti terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan *distributed practice* dan latihan *massed practice* dengan *persepsi kinestetik*.

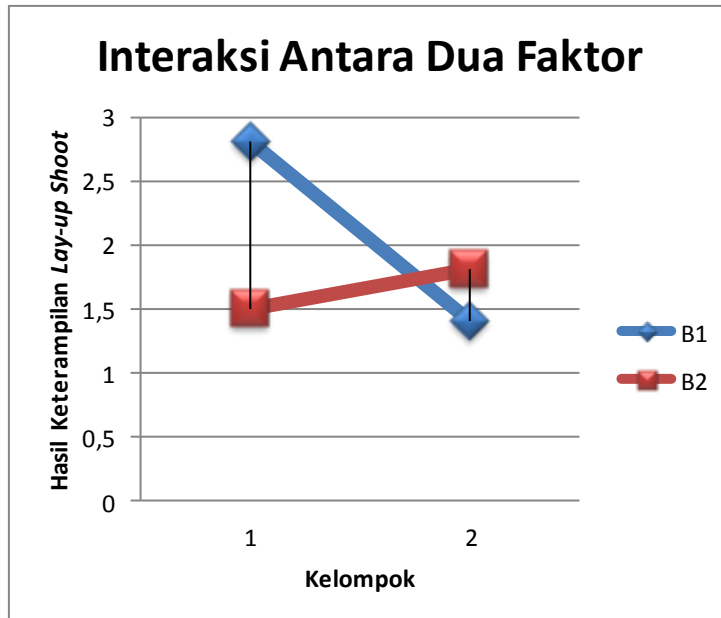
Interaksi antara dua faktor penelitian dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Bentuk Interaksi Perubahan Besarnya Peningkatan Hasil Keterampilan Lay-up shoot

Keterangan :

- : A<sub>1</sub> ■ = Latihan *distributed practise*
- : A<sub>2</sub> ■ = Latihan *massed practise*
- : B<sub>1</sub> ■ = *Persepsi kinestetik tinggi*
- : B<sub>2</sub> ■ = *Persepsi kinestetik rendah*



Gambar 2. Bentuk Interaksi Perubahan Besarnya Peningkatan Hasil Keterampilan Lay-up shoot

Keterangan :

- : A<sub>1</sub> ■ = Latihan *distributed practise*
- : A<sub>2</sub> ■ = Latihan *massed practise*
- : B<sub>1</sub> ■ = *Persepsi kinestetik tinggi*
- : B<sub>2</sub> ■ = *Persepsi kinestetik rendah*

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan dua kelompok kesimpulan analisis yaitu: (a) ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian (b) ada interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor. Kelompok kesimpulan analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut: 1) Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan *Distributed Practise* dan Latihan *Massed Practise* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay-up shoot* Bola Basket. Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok siswa



yang mendapatkan latihan *distributed practise* dan kelompok siswa yang mendapatkan latihan *massed practise* terhadap peningkatan keterampilan *lay-up shoot*. Pada kelompok siswa yang mendapat latihan *distributed practise* mempunyai peningkatan keterampilan *lay-up shoot* yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang mendapat latihan *massed practise*. Pada latihan *massed practise*, waktu *recovery* kurang sempurna, sehingga kualitas kecepatan gerakan tiap ulangnya tidak dapat dipertahankan secara sempurna sehingga siswa mengalami kelelahan dan tidak fokus terhadap gerakan *lay-up shoot*. Latihan *distributed practise* lebih memberikan kesempatan siswa untuk melakukan *recovery* sehingga lebih siap melakukan aktivitas dengan gerakan maksimal dengan baik. Dengan istirahat yang cukup maka siswa dapat mengoreksi gerakannya, dan pada gerakan berikutnya jadi lebih baik dan kualitas kecepatan gerakan dapat dipertahankan sehingga peningkatan keterampilan *lay-up shoot* lebih signifikan.

2) Perbedaan Peningkatan Keterampilan *Lay-up shoot* Antara yang Memiliki Tingkat *Persepsi kinestetik* Tinggi dan Rendah. Berdasarkan pengujian hipotesis ke dua ternyata ada perbedaan peningkatan yang nyata antara kelompok siswa dengan *persepsi kinestetik* tinggi dan rendah terhadap peningkatan keterampilan *lay-up shoot*. Pada kelompok siswa dengan *persepsi kinestetik* tinggi mempunyai peningkatan keterampilan *lay-up shoot* lebih tinggi dibanding kelompok siswa dengan *persepsi kinestetik* rendah. Pada kelompok siswa *persepsi kinestetik* tinggi memiliki potensi keterampilan *lay-up shoot* yang lebih tinggi daripada siswa yang memiliki *persepsi kinestetik* rendah. *Persepsi kinestetik* atau kemampuan gerak merupakan modal yang mendasari dari gerak dalam pembentukan keterampilan dasar *lay-up shoot* yang dilakukan seseorang. *Persepsi kinestetik* yang baik atau tinggi menunjang kesiapan siswa untuk melakukan gerakan atau keterampilan *lay-up shoot*, dan dapat mempercepat proses penguasaan keterampilan gerak yang dilatih atau dipelajari. Siswa yang memiliki *persepsi kinestetik* tinggi memiliki kemampuan untuk beradaptasi terhadap latihan keterampilan *lay-up shoot* yang lebih baik dari pada siswa yang memiliki *persepsi kinestetik* rendah.

3) Interaksi Antara Metode Latihan dan *Persepsi kinestetik* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay-up shoot*. Berdasarkan hasil penelitian yang dicapai, ternyata siswa yang memiliki *persepsi kinestetik* tinggi lebih efektif atau baik dengan metode latihan *distributed practise* terhadap peningkatan hasil keterampilan *lay-up shoot*. Sedangkan siswa



yang memiliki *persepsi kinestetik* rendah akan lebih efektif atau baik dengan latihan *massed practise* terhadap peningkatan keterampilan *lay-up shoot*. Keefektifan penggunaan metode latihan dipengaruhi oleh tinggi rendahnya *persepsi kinestetik* yang dimiliki siswa.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: 1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *distributed practise* dan latihan *massed practise* terhadap peningkatan keterampilan *lay-up shoot*. Pengaruh latihan *distributed practise* lebih baik daripada latihan *massed practise* terhadap peningkatan keterampilan *lay-up shoot*. 2) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara persepsi kinestetik tinggi dengan persepsi kinestetik rendah terhadap peningkatan keterampilan *lay-up shoot*. Peningkatan keterampilan *lay-up shoot* pada siswa yang memiliki *persepsi kinestetik* tinggi lebih baik dari pada yang memiliki *persepsi kinestetik* rendah. 3) terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara perbedaan metode latihan dan persepsi kinestetik terhadap peningkatan keterampilan *lay-up shoot*. a) Siswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi lebih cocok jika mendapat latihan *distributed practise* dan b) Siswa yang memiliki persepsi kinestetik rendah lebih cocok jika mendapat latihan *massed practise*.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini maka kepada pengajar dan pelatih diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pelatih olahraga khususnya bola basket disarankan merancang program latihan atau materi latihan secara terprogram dengan memperhatikan karakteristik dan persepsi kinestetik atlet. Latihan *distributed practise* dan latihan *massed practise* yang diberikan harus memperhatikan tingkat persepsi kinestetik atlet, sehingga dapat meningkatkan keterampilan *lay-up shoot* bola basket.
2. Dosen dan pengajar disarankan merancang materi pembelajaran secara terprogram dengan memperhatikan karakteristik dan persepsi kinestetik siswa. Latihan *distributed practise* dan latihan *massed practise* yang disajikan dalam



pembelajaran harus memperhatikan persepsi kinestetik siswa, sehingga dapat meningkatkan keterampilan lay-up shoot bola basket.

3. Untuk peneliti selanjutnya selanjutnya yang berminat mengkaji pengaruh metode latihan dan persepsi kinestetik terhadap peningkatan keterampilan lay-up shoot, sebaiknya menggunakan sampel yang lebih banyak tidak hanya pada tingkat siswa, tetapi juga di tingkat SMA/SMK atau klub-klub dengan berbagai kelompok usia sehingga pengaruh metode latihan dapat diterapkan sesuai usia atlet.
4. Untuk lebih mendukung hasil penelitian, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menambah variabel atributif yang meliputi keterampilan gerak baru, power otot tungkai atau lengan, kapasitas aerob yang mendukung terampilan lay-up shoot.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bompa, O. Tudor. 1994. *Theory and Methodology of training*, Dubuque, Iowa: Hunt Publishing Company.
- Cratty. B.J. 1986. *Perceptual Motor Development in Infants and Children*. 3<sup>rd</sup> ed. Englewood Cliffs. N.j: Prentice-Hall.
- Degeng, Sudana, I Nyoman. 1989. *Ilmu Pengantar: Taxonomi Variabel*. Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud.
- Drowatzky, Jhon N. 1981 : *Motor Learning, Principle and Practice*. Minneapolis. Minnesota : Burgess Publishing Company.
- Foss, M.L. & Keteyian, S.J. 1998. *Physiological Basic for Exercise and Sport*, New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Fox, E.L. 1984. *Sport Physiology*. Saunders College Publishing
- Hanik Likustyawati. 2008. *Proceeding Seminar Olahraga Nasional Ke2: Peran Olahraga dalam Pembentukan Karakter*. Yogyakarta: Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. ISBN.
- Harre D. 1982. *Principle of Sports Training: Introduction to The Theory and Methods of Training*. Berlin: Sportverlag
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Derjendikti.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPTK



- Iwan Setiawan. 1985. *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Jakarta: PIO KONI Pusat
- Johnson, Barry L. and Jack K. Nelson. 1986. *Practical Measurement For Evaluation in Physical Education* 4<sup>th</sup> ed. Macmillan Publishing Company.
- Jusunul Hairy. 1989. *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti
- Kerlinger, Fred N. 2002. *Asas-asas Penelitian Behavioral* (Edisi terjemahan oleh R Simatupang). Bandung: Gajah Mada University Pres.
- Lankor. 2007. *Teori Kepelatihan Dasar: Materi Untuk Kepelatihan Tingkat Dasar*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Magill A. Richard. 1982. *Motor Learning Concept and Applications*. Dubuque, Iowa: WM. C. Brown Publishers.
- \_\_\_\_\_. 2001. *Motor Learning: Concepts and Applications* 6<sup>th</sup> ed. New York: Mc. Graw-Hill Companies.
- Michael Chia, & Jasson Chiang, 2010. *International Journal of Sports Science and Coaching*, Acta Kinesiologica, International Journal of Sports Science, Asian Journal of Exercise and Sports Science and The Open Education Journal. [Downloaded 1-09-2012].
- Nurhasan. 2000. *Tes dan pengukuran pendidikan olahraga*. Jakarta: FPOK UPI
- Oxendine B. Joseph. 1984. *Psychology of Motor Learning*. New jersey: Prentice-Hall, inc.
- Pate, Russell R. Clanaghan. Bruce Mc & Rotella Robert. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Peter O'Donoghue. 2010. Journal of Science and Medicine in Sport, *International Journal of Sports Science and Coaching*, International Journal of Coaching Science, Research Quarterly for Exercise.  
<http://www.google.com/International+Journal+of+Sports+Science+and+Coaching&btnG=Telusuri+Buku&tbm=bks&tbo=1&hl=id> [Downloaded 1-09-2012].
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPL PTK.
- Schmidt, Richard A. 1988. *Motor Learning and Control: A Behavioral Emphasis*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publisher, inc.





Singer, Robert, N. 1980. *Motor Learning and Human Performance*. New York: Me Millan Publishing Company, Inc.

Sudjana. 2002. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.

\_\_\_\_\_. 2005. *Metode Statistika*. Ed. Ke 6. Bandung: Penerbit Tarsito.

Sugiyanto & Sudjarwo, 1994. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.

Suharno H.P. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta

Suparman, Atmi. 1994. *Desain Instruksional*. Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud.



## PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN SASARAN TETAP DAN SASARAN BERUBAH ARAH TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *PUSH* PADA HOKI DITINJAU DARI POWER OTOT LENGAN.

Oleh:

Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, Nur Ahmad Muharram

Universitas Nusantara PGRI Kediri  
email: ardhindra97@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) Perbedaan pengaruh antara pendekatan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap ketepatan pukulan *push* hoki lapangan. (2) Perbedaan ketepatan pukulan *push* siswa yang memiliki power otot lengan tinggi, sedang dan rendah. (3) Pengaruh interaksi antara pendekatan latihan dan power otot lengan terhadap ketepatan pukulan *push* hoki lapangan.

Penelitian dilaksanakan dengan metode eksperimen dengan rancangan factorial 2x3. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Besarnya sampel penelitian 60 mahasiswa berasal dari jumlah populasi 90 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive random sampling*. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel independen yakni : variabel manipulatif : pendekatan metode latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah, variabel atributif yakni : power otot lengan tinggi, sedang dan rendah serta variabel dependen yakni : tes ketepatan pukulan *push* hoki lapangan. Teknik pengumpulan data dengan Tes dan Pengukuran, data power otot lengan, tes ball medicine ball put, data tes ketepatan pukulan *push* hoki lapangan dengan tes ketrampilan pukulan *push*. Teknik analisis data menggunakan analisis varians ANAVA 2x3 dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan : 1) Ada pengaruh yang signifikan antara pendekatan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap tes ketepatan pukulan *push*. Hal ini dibuktikan dari nilai  $F_{hitung} = 5.3088 > F_{tabel} = 4.11$ . Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata pendekatan metode latihan tetap memiliki skor yang lebih baik dari pada pendekatan latihan sasaran berubah arah dengan rata-rata skor yaitu 3.50 dan 2.97. 2) Ada perbedaan peningkatan hasil yang signifikan ketepatan pukulan *push* pada hoki antara pemain yang memiliki power otot tinggi, sedang dan rendah. Peningkatan hasil ketepatan pukulan *push* pada mahasiswa yang memiliki power otot tinggi lebih baik dari pada yang memiliki power otot sedang maupun rendah. Hal ini dibuktikan dari nilai  $F_{hitung} = 5.6198 < F_{tabel} = 4.11$ . dari analisis lanjutan diperoleh mahasiswa yang mempunyai power otot lengan tinggi memiliki hasil tes ketepatan pukulan *push* lebih baik dari pada mahasiswa yang power otot lengannya sedang dan rendah dengan rata-rata yaitu 3.70, 3.25 dan 2.75. 3) Ada pengaruh interaksi yang signifikan antara pendekatan latihan sasaran tetap dan berubah arah dengan power otot lengan terhadap ketepatan pukulan *push* pada hoki lapangan. Hasilnya sangat bermakna, karena  $F_{hitung} = 8.7304 < F_{tabel} = 4.11$ .

Kata-kata kunci : Pendekatan Latihan Sasaran Tetap, Pendekatan Latihan Sasaran Berubah, Power Otot Lengan dan Ketepatan Pukulan *Push* Pada Hoki Lapangan.



## PENDAHULUAN

Berbagai macam cabang olahraga yang ada di Indonesia dimana masyarakat mulai mengenal dan menyadari cabang olahraga tersebut telah dikembangkan dan dimasyarakatkan oleh pemerintah seluruh Indonesia. Salah satu cabang olahraga yang digalakkan adalah hoki. Perkembangan hoki di Indonesia belum begitu memasyarakat walaupun telah banyak di mainkan di kota besar di tanah air. Namun saat ini perkembangannya sudah menggembirakan karena hoki mulai dikenal, dimainkan dan dipertandingkan dikalangan pelajar, mahasiswa, ataupun antar klub, dan juga sebagai mata kuliah yang perguruan tingginya mempunyai fakultas olahraga atau unit kegiatan mahasiswa di universitas dan selain itu juga hoki dijadikan ekstra kurikuler di SMP dan SMA.

Dalam hoki dibutuhkan teknik yang benar bermain hoki. Teknik dasar hoki adalah penguasaan ketrampilan yang harus dikuasai oleh tiap pemain hoki pada saat bermain hoki. Menurut Glencross (1984 : 25) teknik dasar tersebut mencakup : cara memegang stik (*the grip*), teknik menggiring bola (*dribbling*), menerima dan mengontrol bola (*stopping*), dan membagi bola (*passing*). Secara umum dari keempat teknik dasar tersebut bila setiap pemain mempunyai teknik dasar yang benar maka permainan juga akan baik pada saat bertanding dan memungkinkan dalam prestasi juga akan berkembang.

Setelah penguasaan teknik dasar tersebut terkuasai, maka pemain hoki diharuskan menguasai teknik membagi bola, menurut Glencross (1984 : 41) diantaranya adalah pukulan keras (*hit*), Dorongan (*Push*), Mencungkil Bola (*Flick*), Menyerok Bola (*Scoop*), Pukulan Terbalik (*Reverse Hit*), Dorongan Terbalik (*Reverse Push*).

Dari keenam pukulan tersebut, pukulan *push* sering digunakan sebagai umpan-umpan pendek. Terutama pada hoki ruangan yang lebih banyak menggunakan umpan dorongan karena pukulan keras tidak diperbolehkan. Pukulan dorongan ada dua jenis cara, yaitu dorongan kedepan (*push*) dan dorongan terbalik (*reverse push*).

Pukulan *push* merupakan jenis pukulan yang dilakukan dengan cara mendorong bola dengan awalan bola menempel pada stik dan kemudian didorong dengan kuat dan tepat menuju pada teman satu tim, pukulan ini sering digunakan sebagai umpan pendek kepada teman satu tim pada saat bertanding,



umpan ini memungkinkan dijangkau karena umpan jauh tidak memungkinkan menggunakan pukulan *push* kecuali di permainan hoki ruangan. Pada saat melakukan pukulan ini pemain dituntut untuk badan agak merendah agar dapat mempermudah dalam menjangkau bola, dengan catatan bola tidak boleh jauh dari badan.

Keberhasilan dalam melakukan pukulan *push* ditentukan oleh banyak aspek dan juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula, sehingga dengan kondisi fisik yang baik akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan kondisi fisik yang lain. Aspek-aspek yang dibutuhkan dalam melakukan menembak antara lain kekuatan, *power* lengan, otot tungkai, bahu, otot perut, pinggang dan fleksibilitas serta koordinasi gerak tubuh yang baik.

Berdasarkan uraian diatas maka *power* merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dengan kata lain, *power* atau daya ledak otot merupakan perpaduan dari kekuatan (*force*) X kecepatan (*velocity*) (M. Sajoto, 1995:9). Namun, dalam penelitian ini sasaran yang ingin dicapai adalah bagaimana mengembangkan teknik pukulan *push* ditinjau dari *treatment* yang diberikan yaitu pendekatan latihan sasaran tetap dan berubah arah dengan melihat tingkat *power* otot lengan mahasiswa yang mengikuti mata kuliah hoki.

Pendekatan latihan sasaran tetap adalah suatu metode pendekatan atau cara untuk melatih ketepatan pukulan dengan menggunakan sasaran yang sama secara terus menerus dan tidak mengubah sasaran. Kemudian untuk pendekatan latihan sasaran berubah arah adalah suatu metode pendekatan atau cara untuk melatih ketepatan pukulan dengan menggunakan sasaran yang berubah.

Berdasarkan uraian diatas, perlu diadakan penelitian yang ada hubungan dengan pendekatan latihan pada saat proses belajar mengajar permainan hoki khususnya melakukan pukulan *push*. Dalam penelitian ini, akan diteliti perbedaan pengaruh pendekatan latihan sasaran sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap ketepatan pukulan *push* hoki ditinjau dari *power* otot lengan.



## TINJAUAN PUSTAKA

### **Komponen Keberhasilan Pukulan *Push***

Dalam melakukan sebuah gerakan terdapat beberapa unsur agar dapat berjalan dengan baik sesuai keinginan. Tidak terkecuali dalam melakukan pukulan *push*, terdapat beberapa macam unsur dan aspek pendukung agar gerakan berjalan baik, diantaranya aspek kondisi fisik dan aspek biologis.

Menurut M. Sajoto (1995 : 8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya. Adapun kondisi fisik yaitu : Kekuatan (*Streght*), Daya Tahan (*Endurance*), Daya Otot (*Muscular Power*), Kecepatan (*Speed*), Daya Lentur (*Flexibility*), Kelincahan (*Agility*), Koordinasi (*Coordination*), Keseimbangan (*Balance*), Ketepatan (*Accuracy*), Reaksi (*Reaction*).

Aspek kekuatan *power* otot lengan disini sangat berpengaruh dalam melakukan pukulan *push* karena digunakan sebagai pengatur dan penentu bola akan diarahkan dan kesepuluh komponen fisik tersebut mendukung dan didalamnya digunakan pada saat melakukan pukulan ini. Karena pada saat melakukan pukulan *push* ini, semua aspek yang ada dalam kondisi fisik ini sangat baik digunakan pada saat seorang pemain tersebut memegang stik, maupun pada saat seorang pemain tersebut akan memukul bola dan melakukan pukulan *push*.

### **Pendekatan Latihan**

Tujuan utama dari olahraga prestasi adalah pencapaian prestasi setinggi mungkin. Untuk mencapai prestasi tersebut ada banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor yang memberikan pengaruh bagi pencapaian prestasi dalam olahraga adalah penerapan metode latihan yang ilmiah.

Pendekatan latihan merupakan suatu cara yang digunakan oleh seorang pelatih dalam memberikan materi latihan kepada atletnya, agar tujuan latihan selalu dapat tercapai. Berkaitan dengan pendekatan latihan, Nosseck (1982:15) menyatakan, “metode latihan merupakan prosedur dan cara-cara pemilihan jenis-jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan, kompleksitas dan beratnya beban”. Menurut Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin (1996: 142)



“metode mengajar atau melatih adalah suatu cara tertentu, sistem kerja seorang pelatih, atau olahragawan, sehubungan dengan pengetahuan dan kemampuannya yang cukup”. Seperti halnya yang dikemukakan Andi Suhendro (1999:53) bahwa, “metode latihan adalah suatu cara sistematis dan terencana, yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak, agar memiliki keterampilan yang lebih baik pada suatu penampilan khusus”.

Tuntutan terhadap pendekatan latihan yang efektif dan efisien didorong oleh kenyataan-kenyataan atau gejala-gejala yang timbul dalam pelatihan. Lebih lanjut Rusli Lutan (1988: 26) beberapa alasan pentingnya kebutuhan pendekatan latihan yang efisien yaitu: “(1) efisiensi akan menghemat waktu, energi atau biaya, (2) metode efisien akan memungkinkan para siswa atau atlet untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi”.

Pendekatan latihan ketepatan pukulan *push* dengan sasaran tetap adalah suatu metode atau cara untuk melatih ketepatan arah pukulan dengan menggunakan sasaran yang sama secara terus menerus dan tidak mengubah sasaran sebelum satu set dapat diselesaikan. Pendekatan latihan ketepatan pukulan *push* dengan sasaran berubah arah adalah suatu metode atau cara melatih ketepatan pukulan *push* dengan menggunakan sasaran yang berubah-ubah dalam satu set.

### **Power Otot Lengan**

”Power adalah kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh” (Suharno, 1992: 37). Menurut Harsono (1988 : 200) ”Power adalah otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat”. Yang dimaksud power lengan dalam penelitian ini yaitu kemampuan dari otot lengan untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi. Dalam penelitian ini untuk mengukur power otot lengan tersebut dengan tes *Two Hand Medicine Ball Put*. Daya ledak atau eksplosif power merupakan komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang sangat berat, karena dapat menentukan seberapa orang dapat memukul, melompat, melempar dan berlari dengan cepat.



Power dipengaruhi oleh dua komponen yaitu kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan saraf maupun kecepatan kontraksi otot. Power otot lengan berpengaruh terhadap kecepatan awal memukul atau yang tidak lain adalah kecepatan saat stik memukul bola. Semakin besar power otot lengan, maka akan semakin cepat, jauh dan tepat arah bola.

### **Kerangka Berfikir**

Pendekatan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah, kedua metode ini dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan pukulan *push*. Didalam meningkatkan kemampuan dalam ketepatan pukulan *push* ini, disamping diperlukan unsur penunjang yang lain yakni power otot lengan. Kekuatan power otot lengan mempunyai peranan yang penting dalam ketepatan pukulan *push*. Pendekatan latihan yang tepat di dukung dengan power otot lengan akan mempermudah seseorang untuk menguasai keterampilan penempatan bola dalam melakukan pukulan *push*. Dengan demikian dapat diperkirakan bahwa antara pendekatan latihan dan power otot lengan ada pengaruh yang positif terhadap ketepatan pukulan *push* pada hoki.

### **METODE PENELITIAN**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester IV Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga Universitas Negeri Semarang yang mengikuti perkuliahan hoki dasar tahun ajaran 2013-2014, yang keseluruhannya terdiri dari tiga kelas dengan jumlah populasi secara keseluruhan adalah 95 orang. Besar sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 60 mahasiswa. Dari semua sampel tersebut maka akan dibagi dengan klasifikasi tingkat tes kekuatan power otot lengan tinggi sebanyak 20 dan siswa dengan tingkat kekuatan power otot lengan sedang sebanyak 20, sedangkan 20 siswa dengan tingkat kekuatan power otot lengan rendah.

### **Instrumen Penelitian**

Untuk mengetahui peranan pendekatan latihan sasaran tetap, sasaran berubah arah dan power otot tungkai terhadap ketepatan pukulan *push* menggunakan instrumen dan satuan pengukurannya, yaitu :

1. Untuk pemberian perlakuan pendekatan latihan sasaran tetap, dilakukan dengan latihan cara teste berdiri digaris start dengan perlengkapan hoki





- lengkap, kemudian membawa bola pada garis yang telah ditentukan dan melakukan *push* kearah sasaran tetap dan tidak boleh berubah arahnya ke arah yang sudah ditentukan oleh pelatih dilakukan secara berulang sebanyak sepuluh kali pukulan.
2. Untuk pemberian perlakuan pendekatan latihan sasaran tes berubah arah, dilakukan dengan latihan cara *testee* berdiri digaris start dengan perlengkapan hoki lengkap, kemudian membawa bola pada garis yang telah ditentukan dan melakukan *push* kearah sasaran berubah arahnya yang sudah ditentukan dan diinstruksikan oleh pelatih dengan dilakukan secara berulang sebanyak sepuluh kali pukulan.
  3. Untuk mengukur tes power otot lengan (*Two Hand Medicine Ball Put- 6lb*). Satuan pengukuran dengan meter. *Testee* duduk dikursi, dengan dada ditahan menggunakan tali rapat dengan sandaran kursi oleh seorang teman. Bola dipegang dengan kedua tangan setinggi dada, dibawah dagu. Kemudian teste mendorong bola kedepan atas sejauh mungkin. diberi kesempatan mendorong bola tiga kali, yang digunakan adalah hasil terbaik.
  4. Tes ketepatan pukulan *push*, untuk mengukur ketepatan pukulan *push*. *Testee* berdiri digaris start dengan perlengkapan hoki lengkap, kemudian membawa bola pada garis awal dan melakukan pukulan *push* kearah sasaran dan dilakukan secara berulang sebanyak sepuluh kali pukulan.

### **Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian, yaitu dengan teknik analisis varian dua jalur dengan taraf signifikan pada  $\alpha = 0.05$ . Jika nilai F yang diperoleh ( $F_0$ ) signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang. Newman-Keuls (Sudjana, 1995:36). Untuk memenuhi asumsi dalam teknik anava, maka dilakukan uji normalitas (Uji lilliefors) dan uji Homogenitas Varians (dengan uji Bartlet) (Sudjana, 1992:261-264).

### **HASIL PENELITIAN**

Untuk mencari pengaruh antara pendekatan latihan sasaran latihan tetap dan sasaran berubah dengan power otot lengan terhadap ketepatan pukulan *push* menggunakan mahasiswa semester IV Jurusan Pendidikan Jasmani dan



Kesehatan Rekreasi, Universitas Negeri Semarang yang mengikuti perkuliahan hoki dasar, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang ringkatas hasil perhitungannya sebagai berikut :

1. Uji normalitas sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode Liliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok dibagi menjadi enam kelompok dengan kelompok 1 sampai 3 kelompok perlakuan latihan sasaran tetap dan kelompok 4 sampai 6 kelompok perlakuan latihan sasaran berubah arah. Hasil yang didapat dari setiap kelompok perlakuan berdistribusi normal. Ini berarti bahwa data dapat diolah lebih lanjut. Hasil dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok Perlakuan	N	M	SD	$L_{hitung}$	$L_{tabel\ 5\%}$	Kesimpulan
KP <sub>1</sub>	10	3.6	1.075	0.1443	0.285	Berdistribusi Normal
KP <sub>2</sub>	10	3.2	0.919	0.2078	0.285	Berdistribusi Normal
KP <sub>3</sub>	10	3.7	1.059	0.2454	0.285	Berdistribusi Normal
KP <sub>4</sub>	10	3.8	0.632	0.2745	0.285	Berdistribusi Normal
KP <sub>5</sub>	10	3.3	0.949	0.2255	0.285	Berdistribusi Normal
KP <sub>6</sub>	10	1.8	0.632	0.2745	0.285	Berdistribusi Normal

2. Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan varians antara kelompok 1 dengan kelompok 2. Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji Bartlet. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2. Hasil yang didapat dari hasil uji homogenitas diperoleh nilai  $\chi^2_o = 4.824 < \chi^2_{tabel\ 5\%} = 11.07$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok dalam penelitian ini memiliki varians yang momogen.
3. Ringkasan hasil analisis varians dua jalur, pengaruh antara pendekatan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah dengan power otot lengan terhadap ketepatan pukulan *push*. Ringkasan perhitungannya disajikan pada tabel 2, sebagai berikut :



Tabel 2. Ringkasan Hasil Analisis Varians Dua Faktor

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	F <sub>o</sub>	F <sub>t</sub>
Rata-rata Perlakuan	1	627.2667	627.267		
A	1	4.2667	4.267	5.3088 *	4.11
B	2	9.0333	4.517	5.6198 *	3.18
AB	2	14.0333	7.017	8.7304 *	3.18
Kekeliruan	54	43.4000	0.804		
Total	60	698.0000			

Tabel diatas menunjukkan bahwa pengaruh dari pendekatan latihan pada ketepatan pukulan *push* sebesar  $F_{hitung} 5,3088 > F_{tabel} 4,11$ , power otot lengan  $F_{hitung} 5,6198 > F_{tabel} 3,18$  dan hasil interaksi antara pendekatan latihan sasaran tetap, latihan sasaran berubah arah dan power otot lengan sangat bermakna. Karena nilai  $F_{hitung} = 8.7304 < F_{tabel} = 4.11$ .

Setelah dilakukan uji normalitas dengan uji bertlet dan uji homogenitas dengan uji Liliefors maka dilanjutkan dengan Uji Rentang Newman-Keuls, berikut disajikan pada tabel 3:

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Rentang Newman-Keuls Setelah Analisis Varians

KP		A2B3	A1B2	A2B2	A1B1	A1B3	A2B1	RST
	Rerata	1.800	3.200	3.300	3.600	3.700	3.800	
A2B3	1.800	-	1.400 *	1.500 *	1.800 *	1.900 *	2.000 *	0.8193
A1B2	3.200		-	0.100	0.400	0.500	0.600	0.9866
A2B2	3.300			-	0.300	0.400	0.500	1.0886
A1B1	3.600				-	0.100	0.200	1.1652
A1B3	3.700					-	0.100	1.2190
A2B1	3.800						-	

Keterangan :

A = Kelompok metode pendekatan latihan.

B = Kelompok mahasiswa berdasarkan klasifikasi power otot lengan

AB = Interaksi antara kelompok metode latihan dengan power otot lengan.

\* = Tanda signifikan pada  $\alpha = 0.05$

### Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah diuraikan diatas dapat diadakan pembahasan sebagai berikut :

1. Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok mahasiswa yang mendapatkan



pendekatan latihan sasaran tetap dan kelompok mahasiswa yang mendapatkan pendekatan latihan sasaran berubah arah terhadap tes ketepatan pukulan *push*. Pada kelompok mahasiswa yang mendapat pendekatan latihan sasaran tetap mempunyai peningkatan dalam melakukan pukulan *push* tepat kepada sasaran lebih baik dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang mendapatkan pendekatan latihan sasaran berubah arah. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh pendekatan latihan sasaran tetap dan latihan sasaran berubah arah diterima dan hipotesis nihil ditolak.

2. Berdasarkan pengujian hipotesis kedua ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara mahasiswa dengan power otot lengan baik dan power otot lengan rendah terhadap hasil tes ketepatan pukulan *push*. Pada power otot lengan baik mempunyai peningkatan tes ketepatan pukulan *push* lebih baik dibandingkan kelompok mahasiswa yang mempunyai power otot lengan rendah. Pada kelompok mahasiswa power otot lengan baik memiliki potensi yang lebih baik daripada mahasiswa yang memiliki power otot lengan sedang dan kurang. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh power otot lengan terhadap ketepatan pukulan *push* diterima dan hipotesis nihil ditolak.
3. Berdasarkan hasil analisis data, dua faktor variabel penelitian yang diteliti memiliki pengaruh interaksi yang signifikan terhadap peningkatan tes ketepatan pukulan *push*. Dan telah dibuktikan kebenarannya dalam penelitian empirik, maka tidak perlu dibahas. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang positif antara pendekatan latihan sasaran tetap dan latihan sasaran berubah arah dengan power otot lengan diterima dan hipotesis nihil ditolak.

### **Keterbatasan Penelitian**

Meskipun hasil penelitian telah terbukti dan diuji kebenarannya, namun keterbatasan dan kelemahan masih tetap ada, yakni dalam penelitian tidak terkontrol kegiatan mahasiswa selama berada diluar, misalnya mahasiswa yang telah mengikuti latihan olahraga secara rutin akan memiliki kemampuan gerak lebih baik.



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap peningkatan hasil tes ketepatan pukulan *push*. Pengaruh pendekatan latihan sasaran tetap lebih baik dari pada dengan pendekatan latihan sasaran berubah arah.
2. Ada perbedaan peningkatan hasil yang signifikan ketepatan pukulan *push* pada hoki antara pemain yang memiliki power otot tinggi, sedang dan rendah. Peningkatan hasil ketepatan pukulan *push* pada mahasiswa yang memiliki power otot tinggi lebih baik dari pada yang memiliki power otot sedang maupun rendah.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pendekatan latihan sasaran tetap dan power otot lengan terhadap peningkatan tes ketepatan pukulan *push*. Pendekatan latihan sasaran tetap lebih cocok bagi mahasiswa dengan power otot lengan kurang, pendekatan latihan sasaran berubah arah cocok bagi mahasiswa yang memiliki power otot lengan baik, bagi mahasiswa dengan power otot lengan sedang lebih baik jika mendapatkan pendekatan latihan sasaran berubah arah.

## SARAN – SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah didapat dari hasil analisis data diatas maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Perlu diadakan penelitian dengan judul yang sama, tetapi cuplikannya adalah para atlit yang benar-benar berprestasi
2. Perlu diadakan penelitian tentang pengaruh-pengaruh apa saja yang dapat diberikan terhadap kebutuhan dalam teknik bermain hoki.

## DAFTAR PUSTAKA

A Hamidsyah Noer. 1996. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdiknas

Andi, Suhendro. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Bompa, Tudor O. 1990. *Total Training for Young Champion*. USA : Human Kinetics.



- \_\_\_\_\_. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 4rd ed.
- Brooks. G.A. and Fahey. 1984. *Exercise Physiologi Human Biogenetics An It Application*. New York : John. Willey & sons. Inc.
- Carl Ward, 1996. *Hockey*. Cetakan pertama. Malaysia:Pan Earth Sdn.
- Elizabeth and Mayers, 2008. *Field Hockey Steps to Success Second Edition*. USA : Human Kinetics.
- Fox, Merle L. Foss, Steven J. 1988. *Physiological Basic for Exercise and Sport*, New York : McGraw-Hill Companies, Inc.
- Glencross, 1984. *Coaching Hockey The Australian Way*.australia: Australian Hockey Aassociation LTD.
- Guyton Arthur C. 1983. *Text Book Of Medical Physiologi*. Fifth Edition Toronto : W.B. Saunders Company
- Harsono, 1988. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti
- <http://korananakindonesia.wordpress.com/sejarah-permainan-hoki>
- Ivan Speddine, 1984. *Coaching Hockey The Australian Way*.australia: Australian Hockey Aassociation LTD.
- Johnson, Nelson. 1986. *Practical Meausurement for Evaluation in Physical Education*. New York: Macmillan Publishing Company
- Mulyono, 2008. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Atau Olahraga*. Cetakan 2. Surakarta : LPP UNS dan UNS Press
- M Sajoto. 1995. *Peningkatandan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik DalamOlahraga*.semarang : Dahara Price
- Nosseck. 1982. *General Theory of Training* . Lagos: Pan African Press.
- PB PHSI, 2007. *Peraturan Hoki 2007-2008*. Jakarta : FIH 2006
- Primadi Tabrani, 1985. *hockey dan kreativita dalam olahraga*. Bandung : ITB
- Radcliffe, J.C. Farentinos, R.C. 1985. *High-Powered Plyometrics*. Illionis : Human Kinetics Publisher. Inc.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Sudjana. 1995. *Desains dan Analisis Eksperimen*. Bandung : Penerbit Tarsito.



- Sudjana. 2002. *Metode statistika*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung : Penerbit ALFABETA
- Suharno, HP. 1992. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- \_\_\_\_\_. HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta Press.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik*. Jilid 2. Yogyakarta.: ANDI
- Sudjarwo, 1995. *Ilmu kepeatihan I*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Tim Peneliti FKIP IKIP Medan, 1980 *Tes Ketrampilan Bermain Hockey Untuk Siswa SLTA Dan Mahasiswa Putra*. Medan : IKIP MEDAN
- Yusuf Adisasmita & Aip Syarifuddin: 1996. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Jakarta:Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.
- Schmidt, Richard A. 1988. *Motor Control and Learning, A Behavioral Emphasis*. Champaign : Human Kinetic Publisher, Inc.
- Rahantoknam, B. Edward. 1988. *Belajar Motorik; Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti : Depdikbud.
- Bloom, Benjamin S. 1981. *All Our Children Learning: A Primer for Parents, Theacher, and Other Educator*. New York: Mc Graw-Hill Book Company.
- Keogh, Jack and Sugden. 1985. *Child development*. New York : Macmillan Publishing Company
- Jones, Billie J. 1988. *Guide to Effective Coaching: Principles and Practice*, 2nd ed. Newton, Massachusetts: Allyn and Bacon, Inc.
- Sage, George H. 1984. *Motor Learning and Control: A Neorophyschological Approach*. Dubuque, Iowa: Wm. C Brown Publisher.
- Singer, Robert N.1980. *Motor Learning and Human Performance (An Application to Motor Skills and Movement Behaviors)*. New York; Macmillan Publishing Co. Inc





**“KONTRIBUSI PENDIDIKAN JASMANI  
DALAM MENCIPTAKAN SDM YANG BERDAYA SAING DI ERA  
GLOBAL”**

Oleh:  
Yulingga Nanda Hanief,  
Moch Nurkholis

Universitas Nusantara PGRI Kediri  
email: yulingganandahanief@unpkediri.ac.id

**Abstrak**

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Namun untuk mewujudkan tujuan yang hendak dicapai perlu adanya faktor pendukung diantaranya : Sumber Daya Manusia (SDM) tenaga pendidik, prasarana dan sarana yang lengkap dan juga komitmen pengajaran pendidikan jasmani. Jika faktor itu semua terpenuhi dengan baik, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sangat berkontribusi untuk menciptakan SDM yang berdaya saing.

Kata kunci : Pendidikan Jasmani, SDM berdaya saing, era global.

**PENDAHULUAN**

Globalisasi pada hakikatnya adalah suatu proses dari gagasan yang dimunculkan, kemudian ditawarkan untuk diikuti oleh bangsa lain yang akhirnya sampai pada suatu titik kesepakatan bersama dan menjadi pedoman bersama bagi bangsa- bangsa di seluruh dunia. (Menurut Edison A. Jamli dkk.Kewarganegaraan.2005). Globalisasi yang termanifestasikan dalam strukturnya melibatkan semua jaringan dengan tatanan global yang seragam dalam pola hubungan yang sifatnya penetratif, kompetitif, rasional dan pragmatis (Semaiwan CR, 1997) dalam berbagai bidang kehidupan, terutama dalam dimensi pendidikan, kebugaran, kesehatan, ekonomi dan budaya.

Mengantisipasi hal tersebut, maka menciptakan manusia yang unggul, merupakan satu tantang dan keharusan menghadapi era globalisasi. Upaya tersebut, salah satunya dapat dilakukan melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani (penjas). Penjas merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan



dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Pentingnya pendidikan jasmani dan olahraga dalam pola pendidikan di Indonesia telah dirumuskan oleh pemerintah berupa Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003. Ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang wajib diberikan disekolah telah membuktikan pentingnya pendidikan jasmani diajarkan mulai dari tingkat sekolah dasar (SD), SMP, dan SMA. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan jasmani telah menjadi bagian integral dari keseluruhan pendidikan.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada penjelasan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 UU dituliskan, bahwa bahan kajian pendidikan jasmani, dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Berdasarkan pengamatan penulis, untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang bersaing di era global dibutuhkan SDM tenaga pendidik yang baik, prasarana dan sarana dan juga metode pembelajaran yang tepat. Namun demikian, penulis menjumpai bahwa di beberapa sekolah masih terdapat : Tenaga pendidik yang belum profesional, prasarana dan sarana yang digunakan juga sangat sederhana, metode pembelajaran yang digunakan kurang bervariasi, sehingga anak cepat jenuh.

Globalisasi sesungguhnya telah mengubah peradaban manusia dari zaman ke zaman. Tanpa kita sadari otak manusia yang sangat kecil itu sudah mengubah banyak hal. Mulai dari peradaban kuno yang masih belum terlihat dampak globalisasinya, tetapi sekarang dengan keadaan yang serba modern, dampaknya terlihat sangat jelas. Dan yang tidak bisa dipungkiri, Indonesia menjadi salah satu negara dengan banyak terkena pengaruh globalisasi. Tidak masalah jika pengaruh itu bersifat positif, tetapi kini yang terlihat juga tidak sedikit pengaruh dari globalisasi yang bersifat negatif.



Memang arus globalisasi adalah sesuatu yang pasti terjadi dan sulit untuk dikendalikan, terutama karena begitu cepatnya informasi yang masuk ke seluruh belahan dunia, hal ini membawa pengaruh bagi seluruh bangsa di dunia, termaksud didalamnya bangsa Indonesia.

Untuk itu peran pendidikan jasmani khususnya mempunyai andil yang cukup besar dalam menciptakan siswa yang sehat dan segar jasmaninya serta mempunyai nilai-nilai dalam menghadapi era globalisasi. Apabila siswa sudah sehat dan segar jasmaninya tentu akan menunjang terciptanya sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, berkemampuan tinggi, produktif dan mempunyai daya saing yang tinggi.

## **PEMBAHASAN**

### **Pendidikan Jasmani**

Muhajir (2004:58) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu aspek dari proses pendidikan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang suka rela dan berguna serta berhubungan langsung dengan responmental, emosional, dan social. Pendidikan jasmani bertujuan agar siswa dapat mengerti dan mengembangkan kesehatan, kesegaran jasmani, dan keterampilan gerak melalui berbagai bentuk permainan dan olahraga, mampu bersosialisasi dan berpartisipasi secara aktif dan positif dalam mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani dan mengerti serta dapat melakukan upaya pencegahan penyakit/bahaya yang berkaitan dengan lingkungan dan kegiatan olahraga, serta dapat melakukan penanggulangan dan perawatan penyakit secara sederhana. Selanjutnya Bucher dalam Benny (1983:85) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani juga bertujuan untuk perkembangan kesehatan jasmani dan organ-organ tubuh, perkembangan mental emosional, perkembangan otot syaraf (*Neuro-muscular*) atau keterampilan jasmani, perkembangan sosial, perkembangan kecerdasan atau intelektual.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang



bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Menurut Husdarta (2009), bahwa pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak.

Pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia (Husdarta :2009). Berkaitan dengan hal tersebut, diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut dikembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut dikembangkan, baik langsung maupun tidak langsung. Karena hasil-hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata. Pengertian pendidikan jasmani tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh.

Pendidikan jasmani karena harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan sehari-hari seseorang. Pendekatan holistik tubuh-j jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan yakni : psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, pendidikan jasmani diistilahkan sebagai proses menciptakan “tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa”. Artinya dalam tubuh yang baik diharapkan pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno, “*men sana in corpore sano*”.

Pelaksanaan Pendidikan jasmani pada prinsipnya mengikuti tiga tahap sebagai berikut: (1) latihan pemanasan (*warming up*) tujuannya untuk menyiapkan inti baik pernapasan dan peredaran darah serta temperatur tubuh;



(2) latihan inti, tujuannya untuk meningkatkan keterampilan; (3) latihan penenangan yang tujuannya menyiapkan jasmani dan rohani para siswa untuk dapat mengikuti pelajaran berikutnya (Depdikbud, 1987).

Pembagian waktu pelajaran Pendidikan Jasmani terdiri dari: (a) kegiatan pemanasan 10%; (b) kegiatan inti 80%; dan (c) penenangan 10% dari seluruh waktu yang tersedia. Disamping itu guru Pendidikan Jasmani juga memperhatikan rambu-rambu kegiatan belajar mengajar sebagai berikut: (1) tahap pelaksanaan dimulai dari yang mudah ke yang sukar; (2) variasi pelaksanaan; (3) bentuk pelaksanaan dapat dengan cara perorangan; (4) sifat pelaksanaan dapat bebas, terikat, penugasan aktif, kreatif; (5) cara pelaksanaan dapat dengan latihan, menirukan, permainan, perlombaan, pertandingan (Depdikbud 1993).

Menurut Ashton dkk (1994) pola pengajaran pendidikan jasmani dapat dibagi menjadi beberapa tahap: (1) memperkenalkan yang akan dipelajari dan pemanasan; (2) pengembangan keterampilan yang berisi memperkenalkan keterampilan yang dipelajari; (3) pengembangan keterampilan yang berisi belajar keterampilan; (4) pengembangan keterampilan yang berisi membetulkan gerakan kalau ada yang salah; (5) pengembangan keterampilan yang berisi penerapan keterampilan; dan (6) penenangan dan kesimpulan.

Pendidikan jasmani berfungsi sebagai berikut: (1) memenuhi hasrat untuk bergerak; (2) merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak; (3) memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani; (4) menyembuhkan suatu penyakit dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit; (5) mengurangi kejenuhan, stress; (6) menanamkan disiplin, kerjasama, sportivitas dan mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku; (7) meningkatkan daya tangkal terhadap pengaruh dari luar (Depdikbud, 1993). *Tercapainya tujuan dan fungsi Penjas, akan mampu menciptakan SDM yang sehat dan segar jasmani dalam mengatasi tantangan era global.*

### **Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani**

Undang-undang tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa Pendidik adalah tenaga profesional. Selain itu, pendidik harus memiliki kualifikasi minimum dan sertifikasi sesuai dengan kewenangan mengajar, sehat jasmani



dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Pasal 28 (2) PP No. 19 Tahun 2005, menjelaskan bahwa kualifikasi akademik sebagaimana dimaksud pada ayat (1) adalah tingkat pendidikan minimal yang harus dipenuhi oleh seorang pendidik yang dibuktikan dengan ijazah dan/atau sertifikat keahlian yang relevan sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Bertolak dari paragraf di atas, maka sudah jelas syarat minimal untuk menjadi seorang tenaga pendidik, dalam hal ini adalah guru. Untuk menjadi guru yang profesional seorang guru dituntut mampu memberikan pelayanan yang sebaik baiknya (*to serve the common good*) disertai dengan dedikasi kesejahteraan insani (*human welfare*), yang berarti mengutamakan nilai kemanusiaan dari pada nilai material.

Untuk konteks Indonesia, dewasa ini telah dirumuskan syarat kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru menurut Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen. Pada pasal 10 undang-undang tersebut disebutkan bahwa kompetensi guru harus memenuhi persyaratan tertentu antara lain harus memiliki kompetensi pokok yaitu:

a. Kompetensi Kepribadian

Adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh pendidik di sekolah yang berupa kepribadian yang mantap, berakhlak mulia, arif dan berwibawa serta menjadi teladan peserta didik. Kompetensi kepribadian ini mencakup kemantapan pribadi dan akhlak mulia, kedewasaan dan kearifan, serta keteladanan dan kewibawaan. Kompetensi ini bisa diukur dengan alat ukur portofolio guru / calon guru, tes kepribadian/potensi.

b. Kompetensi Pedagogik.

Adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh pendidik di sekolah yang mencakup selain pemahaman dan pengembangan potensi peserta didik, perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran, serta sistem evaluasi pembelajaran, juga harus menguasai “ilmu pendidikan”.

c. Kompetensi Profesional.

Adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang pendidik di sekolah yang berupa penguasaan materi pelajaran secara luas dan mendalam. Dalam hal ini mencakup penguasaan materi keilmuan, penguasaan kurikulum dan silabus sekolah, metode khusus pembelajaran bidang



studi, dan wawasan etika dan pengembangan profesi. Kompetensi ini diukur dengan tertulis baik *multiple choice* maupun *essay*.

d. Kompetensi sosial.

Adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh pendidik di sekolah untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dan efisien dengan peserta didik, sesama guru, orangtua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar. Kompetensi ini diukur dengan portofolio kegiatan, prestasi dan keterlibatan dalam berbagai aktivitas

Menurut Raka Joni (2004) secara sederhana, suatu profesi pada dasarnya berpijak pada tiga pilar, yaitu: Pilar pertama adalah kemampuan-atau katakanlah kompetensi tingkat tinggi yang hanya bisa diraih melalui pendidikan yang "serius"-kuat dasar akademiknya, tangguh pengetahuan dan keterampilan profesionalnya, serta tinggi keakrabannya dengan situasi rujukannya melalui program pengalaman lapangan yang sistematis. Pilar kedua, dalam menerapkan layanan ahlinya itu, kaum profesional tersebut selalu mengedepankan kemaslahatan kliennya (subyek didik dalam konteks keguruan, pasien dalam konteks kedokteran). Tidak pernah terlintas dalam pikiran seorang profesional untuk menggunakan keahliannya itu untuk memperoleh keuntungan pribadi, apalagi yang dapat berdampak merugikan klien. Oleh karena itu, di samping karena sisi teknis pendidikan persiapannya, kedua pilar merujuk kepada persyaratan pembentukan kepribadian dan watak yang bermuara pada pelaksanaan layanan ahli yang selalu dapat diandalkan oleh klien. Dan, pilar ketiga adalah diakui serta dihargainya eksistensi layanan yang unik, yang mempersyaratkan keahlian khas ini oleh masyarakat pemakai layanan serta oleh pemerintah.

*Journal Education Leadership* (dalam P. Ruspindi, 2008) menyatakan bahwa ada lima ukuran seorang guru dinyatakan profesional: *Pertama*, memiliki komitmen pada siswa dan proses belajarnya. *Kedua*, secara mendalam menguasai bahan ajar dan cara mengajarkan. *Ketiga*, bertanggung jawab memantau kemampuan belajar siswa melalui berbagai teknik evaluasi. *Keempat*, mampu berpikir sistematis dalam melakukan tugas dan *kelima*, seyogianya menjadi bagian dari masyarakat belajar di lingkungan profesinya. Selain kelima aspek itu, guru perlu memiliki sifat dan kepribadian yang sangat penting bagi proses pembelajaran, yaitu adaptabilitas, entusiasme, kepercayaan diri,





ketelitian, empati, dan kerjasama yang baik. Guru perlu pula memiliki kemampuan untuk memanfaatkan semaksimal mungkin sumber-sumber belajar di luar sekolah, merombak struktural hubungan antara guru dan murid, seperti layaknya hubungan pertemanan, menggunakan teknologi modern dan menguasai iptek, kerja sama dengan teman sejawat antar-sekolah, serta kerja sama dengan komunitas lingkungannya. 2001).

Untuk itu dalam rangka menghadapi era globalisasi perlu disiapkan guru-guru Penjas yang berkualitas dan profesional. Di samping itu kemampuan guru Penjas yang ada perlu ditingkatkan melalui pendidikan dalam jabatan, seperti; penataran dan seminar yang terkait dengan profesi Penjas.

### **Prasarana Dan Sarana Yang Lengkap**

Istilah sarana mengandung arti sesuatu yang dapat digunakan atau dapat dimanfaatkan. Sarana pendidikan jasmani ialah segala sesuatu yang dapat digunakan atau dimanfaatkan di dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Demikian juga dengan prasarana yaitu segala sesuatu fasilitas yang melengkapi kebutuhan sarana yang dimiliki sifat permanen atau tidak dapat dipindahkan. Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Agus S. Suryobroto (2004: 4), sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, yang mudah dibawa, dan dapat dipindahkan oleh pelakunya atau siswa. Sedangkan prasarana atau fasilitas adalah sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, bersifat permanen atau tidak dapat di pindah-pindahkan.

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 4), prasarana atau perkakas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, mudah dipindah tetapi berat. Contoh: Matras, peti lompat, meja tenis meja, trampolin, dan lain-lain. Menurut Soepartono (2000: 4), prasarana atau fasilitas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, bersifat permanen atau tidak dapat dipindah-pindahkan. Contoh: Lapangan (sepakbola, bolavoli, bola basket, kasti, tenis lapangan dll). Fasilitas harus memenuhi standar minimal untuk pembelajaran, antara lain ukuran sesuai dengan kebutuhan, bersih, terang, pergantian udara



lancar, dan tidak membahayakan pengguna. Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan.

Berdasarkan definisi tersebut dapat disebutkan beberapa contoh prasarana perkakas pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah: Matras, peti lompat, meja tenis meja, trampolin, dan lain-lain. Sedangkan beberapa contoh prasarana fasilitas pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah lapangan tenis, lapangan bola basket, gedung olahraga, lapangan sepakbola, stadion atletik, dan lain-lain. Gedung olahraga merupakan prasarana berfungsi serba guna yang secara berganti-ganti dapat digunakan untuk pertandingan beberapa cabang olahraga. Gedung olahraga dapat digunakan sebagai prasarana pertandingan bolavoli, prasarana olahraga bulutangkis dan lain-lain. Sedangkan stadion atletik di dalamnya termasuk lapangan lompat jauh, lapangan lempar cakram, lintasan lari dan lain-lain. Semua yang disebutkan di atas adalah contoh-contoh prasarana olahraga yang standard. Tetapi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan seringkali hanya dilakukan di halaman sekolah atau di sekitar taman. Hal ini bukan karena tidak adanya larangan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dilakukan di halaman yang memenuhi standard, tetapi memang kondisi sekolah-sekolah saat sekarang hanya sedikit yang memiliki prasarana olahraga yang standard.

Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 16), persyaratan sarana prasarana pendidikan jasmani adalah :

1. Aman, aman merupakan syarat paling utama yaitu sarana dan prasarana pendidikan jasmani harus terhindar dari unsur bahaya
2. Mudah dan murah, sarana dan prasarana pendidikan jasmani mudah didapat/disiapkan/diadakan dan jika membeli tidak mahal harganya, tetapi juga tidak mudah rusak.
3. Menarik, sarana dan prasarana pendidikan jasmani dapat menarik perhatian siswa sehingga siswa merasa senang dalam penggunaannya.
4. Memacu untuk bergerak, dengan adanya sarana dan prasarana tersebut maka siswa terpacu untuk bergerak.
5. Sesuai dengan kebutuhan, dalam penyediaannya seharusnya disesuaikan dengan kebutuhan ataupun penggunaannya. Siswa SD berbeda dengan siswa SMP, siswa SMP berbeda dengan siswa SMA dan seterusnya. Misalnya, bola sepak untuk siswa SD mestinya akan cenderung lebih empuk dan ringan dibandingkan dengan bola sepak untuk siswa SMP atau SMA.



6. Sesuai dengan tujuan, jika sarana dan prasarana digunakan untuk mengukur keseimbangan maka akan berkaitan dengan lebar tumpuan dan tinggi tumpuan.
7. Tidak mudah rusak, sarana dan prasarana tidak mudah rusak meskipun harganya murah.
8. Sesuai dengan lingkungan, sarana dan prasarana pendidikan jasmani hendaknya disesuaikan dengan situasi dan kondisi lingkungan sekolah, misalnya, sarana dan prasarana yang cocok untuk lapangan lunak tetapi digunakan untuk lapangan keras, jelas hal ini tidak cocok.

Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 46), sarana dan prasarana pendidikan jasmani bertujuan untuk:

1. Memperlancar jalannya pembelajaran. Dengan adanya sarana dan prasarana pendidikan jasmani dapat berjalan dengan lancar, sehingga siswa tidak perlu antri atau menunggu siswa lain dalam melakukan aktivitas.
2. Memudahkan gerakan. Dengan adanya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang memadai akan memperlancar siswa dalam melakukan aktivitas.
3. Mempersulit gerakan. Maksudnya siswa akan lebih senang dalam melakukan aktivitas gerakan tanpa alat akan lebih senang dan mudah bila dibandingkan dengan menggunakan alat.
4. Memacu siswa dalam bergerak. Dengan adanya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang lengkap maka akan memacu siswa dalam melakukan aktivitas olahraga dengan menggunakan alat.
5. Kelangsungan aktivitas, karena jika tidak ada maka tidak akan jalan. Misalnya siswa akan bermain sepakbola tanpa adanya lapangan dan bola maka permainan sepakbola tidak akan berjalan.
6. Menjadikan siswa tidak takut melakukan gerakan atau aktivitas. Maksudnya agar siswa tidak ragu-ragu lagi melakukan aktivitas pendidikan jasmani.

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pendidikan jasmani tidak dapat dilaksanakan atau akan terhambat bila tidak memiliki sarana, prasarana, dan fasilitas yang memadai. Untuk memperlancar proses pembelajaran pendidikan jasmani, sekolah sangat membutuhkan sarana, prasarana, dan fasilitas yang memenuhi syarat, terutama pada saat praktik di lapangan baik jumlah ataupun kondisinya yang baik.

Dari pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sarana, prasarana dan fasilitas pendidikan jasmani sangat vital keberadaannya, karena tanpa adanya sarana dan prasarana menjadikan proses pembelajaran tidak dapat berjalan dengan efektif dan efisien, sehingga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani tidak akan tercapai. Lengkap tidaknya prasarana dan sarana ini akan memberikan kontribusi terhadap keberhasilan dalam mengajar Pendidikan Jasmani. Jika dalam satu sekolah belum memiliki prasarana dan



sarana yang lengkap, maka disarankan agar guru pendidikan jasmani kreatif, mengembangkan bersama-sama siswa untuk melengkapi peralatan yang dibutuhkan.

### **Komitmen Pengajaran Pendidikan Jasmani**

Pengajaran adalah usaha guru untuk memberikan materi pengajaran sedemikian rupa, sehingga peserta didik lebih mudah mengorganisirnya (mengaturnya) menjadi suatu *gestalt* (pola bermakna). Johnson (1979) menyatakan bahwa pengajaran merupakan serangkaian peristiwa yang direncanakan untuk mengajarkan, mengaktifkan serta mendorong siswa belajar.

Pengajaran juga merupakan usaha untuk menciptakan suasana sedemikian rupa, sehingga hubungan antara stimulus dengan respon dapat ditingkatkan. Menurut Gagne dan Briggs (1979) pengajaran dianggap sebagai serangkaian peristiwa yang dapat mempengaruhi siswa, sehingga terjadi proses belajar. Pengajaran yang melibatkan proses belajar mengajar tidak sekedar menyerap informasi dari guru, tetapi melibatkan berbagai kegiatan atau tindakan yang harus dilakukan, terutama apabila menginginkan hasil belajar yang efektif. Lutan (1988) menyatakan unsur-unsur pokok yang terdapat dalam proses belajar mengajar sebagai berikut ; (a) guru yang lebih berpengetahuan, berpengalaman dan terampil, (b) siswa yang sedang berkembang; (c) informasi atau keterampilan, (d) saluran atau metode penyampaian informasi / keterampilan; dan (e) respon atau perubahan perilaku siswa.

Dalam pandangan DR. Bart Crum esensi masalah dalam pendidikan jasmani bukanlah pada pengajaran yang buruk (diindikasikan dengan rendahnya jumlah waktu aktif mengajar, pengajaran yang tidak tepat, umpan balik tidak tepat, akuntabilitas dsb). Keadaan yang sebenarnya terjadi adalah pada keadaan yang tidak stabil, bergantung pada kesempatan dan peluang, dan tidak konsisten. Guru pendidikan jasmani tidak mempunyai komitmen yang kuat untuk memfungsikan diri sebagai orang yang membantu siswa untuk belajar.

Banyak guru pendidikan jasmani yang tidak sungguh-sungguh berupaya dan memahami bahwa pendidikan jasmani adalah merupakan pendidikan yang penting untuk siswa. Istilah pengajaran sering tidak nampak atau hilang dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Banyak guru pendidikan jasmani yang berbicara mengenai "pengajaran" dalam pendidikan jasmani tanpa ada bukti



konkrit telah terjadi suatu "pembelajaran" pada diri siswa. Sebagai akibat ketiadaan komitmen mengajar di kalangan guru pendidikan jasmani menyebabkan lemahnya proses ajar dalam pendidikan jasmani. Sebagai akibatnya pendidikan jasmani di sekolah tidak mencapai profil aktivitas belajar mengajar, dan bahkan akibat selanjutnya pendidikan jasmani tidak memberikan keuntungan penting bagi siswa dan pendidikan.

Maka dari itu untuk mencapai tujuan pembelajaran dalam pendidikan jasmani, selain penggunaan metode mengajar yang tepat, penggunaan prasarana dan sarana tetapi harus ada komitmen dari seorang guru, bahwa guru harus mampu memfungsikan diri mereka sebagai orang yang membantu siswa untuk belajar.

Dengan demikian akan dapat menunjang lahirnya SDM yang berkualitas yang mampu bersaing di era globalisasi. Menurut Arismunandar (1979) bahwa masa depan bangsa membutuhkan kualifikasi sumber daya manusia yang profesional, kompetitif, kreatif, dan inovatif, pandai berkomunikasi dan mampu mengambil keputusan yang beresiko cepat, tidak mudah menyerah dan selalu mencoba dan mencoba sampai berhasil, mampu bekerja keras dengan disiplin tinggi, sehingga dapat bekerja sama dengan orang lain. Keberhasilan seseorang tidak saja ditentukan oleh IQ-nya tetapi ditentukan juga oleh tingkat emosinya (EQ) atau Imotional Quotion.

### **Kesimpulan Dan Saran**

Berdasarkan kajian yang telah dikembangkan di depan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Pendidikan Jasmani memiliki kontribusi yang sangat besar dan sangat penting dalam menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berdaya saing dan berkualitas dalam menghadapi era globalisasi. Tercapai tidaknya tujuan pembelajaran dalam penjas salah satunya ditentukan oleh kualitas guru Penjas itu sendiri.

Seorang guru yang berkompeten menurut *Journal Education Leadership* (dalam P. Ruspindi, 2008) menyatakan bahwa ada lima: *Pertama*, memiliki komitmen pada siswa dan proses belajarnya. *Kedua*, secara mendalam menguasai bahan ajar dan cara mengajarkan. *Ketiga*, bertanggung jawab memantau kemampuan belajar siswa melalui berbagai teknik evaluasi. *Keempat*,



mampu berpikir sistematis dalam melakukan tugas dan *kelima*, seyogianya menjadi bagian dari masyarakat belajar di lingkungan profesinya.

Tersedianya prasarana dan sarana, pendidikan jasmani dapat berjalan dengan lancar, sehingga siswa tidak perlu antri atau menunggu siswa lain dalam melakukan aktivitas, siswa akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas gerak, dan kelangsungan aktivitas gerak akan terjaga sebab jika prasarana dan sarana tidak tersedia, maka proses pembelajaran juga tidak akan berjalan.

Komitmen guru untuk mencapai tujuan pembelajaran itu sangat penting. Bahwasannya seorang guru harus sadar secara betul bahwa guru harus mampu memfungsikan diri mereka sebagai orang yang membantu siswa untuk belajar. Guru adalah fasilitator bagi siswa.

Jika komponen diatas terpenuhi bukan tidak mungkin Indonesia memiliki SDM yang berkualitas dimasa sekarang dan masa yang akan datang khususnya dalam menghadapi era global saat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anonim (2008). “*Profesionalisme guru sebagai sebuah kebutuhan*”.  
[www.angelinasondakh.com / Articles/Education/Home%20Schooling/MEMBANGUN%20PROFESIONAL%20GURU.doc](http://www.angelinasondakh.com/Articles/Education/Home%20Schooling/MEMBANGUN%20PROFESIONAL%20GURU.doc) didownload 2 Januari 2008.
- Aussie Soprt. 1993. *Way Modify?* Journal Aussie Sport Action Autum. Australia: Aussie Sport
- Depdikbud. 1987 . *Petunjuk Pelaksanaan Mata Pelajaran Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: depdikbud.
- Depdikbud. 1993. *Garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Dick, Walter & Cary, Low.1985. *The Systematic Design in Psychological Instruction*. Scoot Foresman.
- Gagne, Robert M. & Briggs, Leslie J. 1979. *Principle of Instructional Design*. New York: Reinhart And Winston.
- Graham, George, dkk. 1987. *Children Moving California*: Ma Publishing Company.
- Hickey, Christoper. 1995. *What Matters in Teaching Psychology Education?*. Australia: Aussie Sport Action.



- Johnson. David m. 1979. *Education Psychology*. Englewe Prentice-Hall, Inc
- Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar teori dan metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Mutohir, T. cholik. 1995. *The Future of Physical Education Indonesia*. Paper Presented in the Workshop Seminar Modification to Sport within Physical Education: Alternative Approach to Teaching. Australian –Indonesia Soprt Progrtam 1995 at IKIP Surabaya 5-14 June 1995 Surabaya: FPOK IKIP Surabaya.
- Mahmudi. 1991. *Olahraga Pilihan Senam*. Jakarta Depdikdub.
- Raka Joni. (2004). “Profesionalisme guru: Janji dan tuntutanannya”. Kompas. <http://kompas.com/kompas-cetak/0412/06/Didaktika/1416666.htm> didownload 2 Januari 2008.
- Wirjontosa, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta Universitas Indonesia.





## PERANAN OLAHRAGA REKREASI DI ERA GLOBALISASI

Oleh:  
Dapan

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: dapan@uny.ac.id

### Abstrak

Waktu kini merupakan tinggalan masa laluyang tidak dapat diulang lagi keberadaannya. Saat ini berada di era globalisasi, artinya tantangan kehidupan makin memerlukan strategi dan upaya yang sungguh sungguh, agar dapat bersaing dan mengikuti perkembangan jaman. Tulisan ini berusaha membahas peranan olahraga rekreasi di era globalisasi sebagai asupan dalam kehidupan yang serba dimudahkan dan dimanjakan dalam segala aspek.

Makalah ini merupakan kajian pustaka dan gagasan yang dijiwai oleh kenyataan di masyarakat bahwa ada sebagian masyarakat melakukan olahraga karena memang memahami manfaat bagi tubuh kehidupannya, namun di sisi lain mereka tidak melakukan olahraga dalam kehidupannya. Ada sebagian mereka melakukan olahraga dalam rangka pengobatan atau penyembuhan penyakit tertentu. Pembahasan akan diawali dengan kajian makna olahraga rekreasi, landasan yuridis olahraga rekreasi, macam dan bentuk olahraga rekreasi, serta peranan olahraga rekreasi di era globalisasi dari sudut fisiologis, sosiologis, psikologis, dan politis.

Sebagai kesimpulan dalam tulisan ini bahwa era globalisasi memicu persaingan terbuka bagi semua orang. Olahraga rekreasi yang dilakukan secara teratur, terukur, dan bertahap menjadi kebutuhan manusia dalam berbagai kepentingan. Dampak yang diperoleh berupa kebugaran. Kebugaran jasmani sebagai investasi dalam kesehatan, dan kesehatan merupakan investasi dalam kehidupan tanpa membedakan status sosial ekonomi seseorang.

Kata Kunci: olahraga rekreasi, era globalisasi

### PENDAHULUAN

Diera globalisasi menuntut manusia untuk selalu berusaha untuk meningkatkan kualitas dalam kehidupannya. Di sisi lain manusia disibukan dengan rutinitas pekerjaannya, sehingga pemanfaatan waktu tercurah pada kebutuhan hidupnya (sandang, pangan, tempat tinggal, pendidikan, dan kesehatan). Jika manusia mampu mengelola dengan baik, maka kepuasan dan kesejahteraan hidupnya akan tercapai. Namun sebaliknya jika manusia terlena, maka mereka akan merasakan tantangan yang berat baginya.

Manusia sangat memerlukan aktivitas jasmani secara terus menerus sepanjang masa untuk memenuhi kebutuhan hidupnya masing masing. Kebutuhan beraktivitas jasmani setiap orang sangat dipengaruhi oleh berbagai



faktor, diantaranya tingkat pendidikan, pengalaman, status sosial ekonomi, dan jenis pekerjaan yang dilakukan setiap harinya. Apabila setiap orang sadar bahwa organ tubuh itu bagaikan kendaraan bermesin, maka perawatan sepanjang masa sangat diperlukan, jika mereka ingin sehat sepanjang hayat. Perawatan organ tubuh secara teratur, terukur, dan berkelanjutan akan berdampak pada kenikmatan dan kenyamanan menuju kesejahteraan hidup.

Secara umum manusia mempunyai waktu 24 jam setiap hari yang digunakan untuk mencari nafkah dengan bekerja, memelihara diri termasuk (tidur, makan, mandi, berhias, beribadah), dan waktu luang. Waktu luang yang dimaksud mereka bebas memilihnya sesuai kehendaknya. Jika manusia terfokus pada pekerjaannya mencari nafkah dan meningkatkan kualitas diri, maka upaya perawatan tubuh akan terkesampingkan. Dampak yang mungkin muncul ialah kesehatannya akan terganggu, dan lebih lanjut akan menurunkan kualitas kesehatannya.

Zaman global juga akan mengubah dan mewarnai pola kehidupan manusia, mereka cenderung egois, masa bodoh, malas, dan manja. Keadaan ini akan menjurus adanya perubahan sikap yang baik dan atau tidak baik. Perubahan yang baik tentunya mereka akan segera beradaptasi dengan kondisi sekitarnya, supaya mereka tidak ketinggalan informasi, wawasan, namun perubahan yang tidak baik mereka terjerumus ke jurang penyimpangan norma masyarakat, jati diri wilayah dan bangsa Indonesia.

Memperhatikan uraian di atas di era globalisasi manusia akan disibukkan dengan bekerja untuk memenuhi kebutuhan dalam hidupnya, sehingga mereka melupakan terhadap tubuhnya baik secara fisiologis, psikologis, dan sosiologisnya. Di sisi fisiologis manusia pasif tidak mau beraktivitas dan manja dan malas, karena pekerjaannya dapat dilakukan dengan berbagai bantuan teknologi. Dari segi psikologis mereka mudah cemas, bosan, tertekan, karena tuntutan kebutuhan hidup dalam persaingan yang kompleks. Hal yang demikian berdampak juga rasa sosialnya turun dan bahkan terkikis sifat kodratnya manusia sebagai makhluk sosial yang menuntut adanya komunikasi, kerja sama, gotong royong seperti layaknya hidup bermasyarakat. Oleh karena itu perlu solusi dengan berolahraga rekreasi. Makalah ini akan membahas olahraga rekreasi di era globalisasi. Ruang lingkup yang akan didiskusikan hakekat era globalisasi, hakekat olahraga rekreasi, dan perannya di era globalisasi.



## **PEMBAHASAN**

### **1. Era Globalisasi**

Istilah era globalisasi dimaknai masa menyeluruh dimana dunia ini tidak ada batas yang jelas, artinya kejadian dan peristiwa pada suatu wilayah dapat mempengaruhi daerah yang lain. Tuntutan pada masa ini memicu dan menuntut manusia untuk melihat, mendengarkan, dan memahami secara komprehensif terhadap sesuatu hal. Sesuatu hal dimaksud dapat berupa peristiwa, kejadian, masalah, kegiatan, dan perubahan sikap yang mampu memberikan dampak kepada masyarakat luas tingkat nasional dan internasional. Hal ini sejalan pendapat Sumaatmadja, (2008:1.4 ) bahwa perspektif global adalah suatu cara pandang dan cara berpikir terhadap suatu masalah, kejadian, kegiatan dari sudut kepentingan global, artinya dari sisi kepentingan dunia, bahkan sikap dan perbuatan manusia diarahkan untuk kepentingan global.

Dampak yang terjadi pada era globalisasi akan mempengaruhi pola berbicara, berpikir, dan bertindak dalam kehidupan bermasyarakat. Dampak positif yang akan muncul diantaranya perubahan tata nilai dan sikap seseorang. Perubahan tata nilai menyebabkan pergeseran nilai dan sikap yang semua inrasioal menjadi rasional. Dampak positif yang lain ialah berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, tingkat kehidupan, serta berupa kesejahteraan lebih baik. Dampak negatif akibat globalisasi ialah pola hidup konsumtif, sikap individualistik, gaya hidup kebarat baratan, dan kesenjangan sosial. ([www:mr-kazikame.bloksport.com](http://www:mr-kazikame.bloksport.com)).

Menurut Hamijojo (Suhartini, 2011:28-29) bahwa ciri globalisasi itu ditandai adanya kecepatan informasi, kecanggihan teknologi, transportasi, dan komunikasi dan adanya saling ketergantungan antar negara. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dampak globalisasi secara positif memunculkan masyarakat mega kompetisi, artinya setiap orang akan berlomba menjadi yang terbaik untuk mengejar keunggulan dan kualitas dengan upaya yang dinamis, aktif, dan kreatif. Perubahan sikap dan perilaku menjadi prioritas dalam menghadapi era globalisasi

### **2. Hakekat Olahraga Rekreasi**

Olahraga rekreasi dapat dimaknai bahwa olahraga “Sport” pada hakekatnya merupakan aktivitas manusia yang melibatkan otot-otot besar



dengan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas dalam kehidupannya. Di dalam deklarasi olahraga, olahraga dimaknai setiap kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Dahulu ada yang berpendapat bahwa, olahraga ditandai dengan adanya peserta, penonton, pemenang, dan hadiah. Ini berarti olahraga identik dengan suatu pertandingan atau perlombaan (Dapan, 2001:213).

Di dalam undang undang sistem keolahragaan nasional bahwa setiap orang yang menyelenggarakan olahraga rekreasi tertentu yang mengandung risiko terhadap kelestarian lingkungan, keterpeliharaan sarana, serta keselamatan dan kesehatan, wajib mentaati ketentuan dan prosedur yang ditetapkan, sesuai dengan jenis olahraga; dan menyediakan instruktur atau pemandu yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan jenis olahraga. Olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada ayat (5) harus memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh perkumpulan atau organisasi olahraga.

Berpegang pada uraian di atas sebagai pijakan untuk memberikan pengertian olahraga rekreasi, maka seperti pada buku model-model Olahraga Rekreasi (Depdiknas, 2002) dimuat pendapat (Hartoto) bahwa olahraga rekreasi ialah suatu aktivitas jasmani yang menekankan pada persamaan hak dan kesempatan para pesertanya, tanpa membedakan peserta atas dasar kemampuan dan jenis kelamin. Di samping itu (Ateng) menyatakan bahwa olahraga rekreasi tidak menunjuk pada bentuk atau cabang tertentu, namun Olahraga dapat menjadi olahraga rekreasi jika: ada norma bersama, mempunyai nilai positif, dilakukan secara sukarela, dilakukan diluar kerja (waktu luang).

Mengacu pendapat ini dapat dikatakan bahwa olahraga rekreasi ialah suatu aktivitas jasmani yang melibatkan otot-otot besar dilakukan dengan cara-cara tertentu, sadar, tidak terpaksa, dilakukan pada waktu luang untuk memperoleh kesenangan, kegembiraan, dan kepuasan secara langsung dan segera, serta bernilai positif. Olahraga rekreasi tidak menuntut hasil atau kemenangan dalam suatu pertandingan dan perlombaan, tetapi lebih menekankan pada proses saat melakukan olahraga. Olahraga rekreasi mempunyai karakteristik seperti: aktivitas jasmani yang melibatkan otot besar, sadar dalam melakukan



terutama dalam mencapai tujuan, pesertanya sukarela dan tidak dipaksa, dilakukan pada waktu luang diluar jam bekerja dan memelihara diri, ada tujuan tertentu yang akan dicapai, ada peraturan tertentu yang telah disepakati, tidak membedakan peserta termasuk di dalamnya: jenis kelamin, status sosial-ekonomi, umur, tingkat pendidikan, dan keterampilan pelakunya.

Jika seseorang melakukan olahraga rekreasi dengan tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai, maka prinsip yang perlu mendapatkan perhatian ialah bahwa olahraga mudah dilakukan bagi pelakunya, murah dalam mendapatkan alat dan fasilitas, manfaat bagi pelakunya, massal yaitu banyak orang yang terlibat, dan menarik, menyenangkan, menggembirakan bagi pelakunya.

### 3. Landasan Yuridis

Di dalam Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 17 bab iv, disebutkan tiga ruang lingkup olahraga, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Lebih lanjut pada pasal 19 ayat 1, 2, 3, disebutkan bahwa olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran. Olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan atau organisasi olahraga. Olahraga rekreasi bertujuan untuk memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan, membangun hubungan social, dan atau melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional.

Memperhatikan undang-undang keolahragaan bahwa setiap warga negara dijamin olehnya untuk meluangkann waktu berolahraga demi tercapainya derajat kesehatan secara menyeluruh, artinya sehat secara fisik, psikis dan sosial. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 16 tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan pada bagian keempat pasal 30 bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi bertujuan untuk mengembangkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, kesenangan, dan hubungan sosial.

### **Bentuk Olahraga Rekreasi**

Mengacu pendapat Elmer D Mitchell dalam *Sport for Recreation* (1952:xii-xiii) bahwa olahraga dapat dikelompokkan menjadi berbagai cara,



diantaranya berdasarkan *movements involved* termasuk di dalamnya jalan, lari, lompat, lempar, memanjat, renang, *rowing*, sepeda. Pengelompokan berdasarkan nilai yang terkandung di dalamnya, misalnya olahraga untuk kesehatan, kebugaran, penyembuhan, sosialisasi, dan untuk kelompok khusus. Pengelompokan berdasarkan sistem administrasi dan organisasi, ada lima kelompok olahraga, yaitu kelompok pertama *team athletic sports* meliputi diantaranya: *baseball*, bola basket, hoki, sepak bola, bola voli, pulo air, softball. Kelompok kedua *individual and duel athletic sports*, meliputi diantaranya: bulutangkis, tenis meja, golf, bowling, tinju, selam, *skiing*, *sketing*, renang. Kelompok ketiga *informal athletic sports*, diantaranya: panahan, *cross-country*, senam. Kelompok keempat *outing sports* termasuk diantaranya: *camping*, *canoeing*, *cycling*, *hiking*, *sailing*, *skating*, *skiing*. Kelompok kelima *specific-skill sports* diantaranya: *bag punching*, *bocci*, *boomerang throwing*, *bowling on the green*, *calisthenic*, *rope skipping*, *rope spinning*.

Memperhatikan pengelompokan di atas bahwa olahraga rekreasi dapat masuk dalam pengelompokan tersebut. Argumentasinya bahwa olahraga rekreasi merupakan aktivitas jasmani yang melibatkan otot besar dilakukan dengan cara dan tujuan tertentu. Dengan demikian setiap cabang olahraga dapat masuk kelompok olahraga rekreasi, apabila olahraga tersebut dilakukan dengan otot besar, masih adanya peraturan yang berlaku, dilakukan diluar jam kerja, dan dilakukan secara sadar dan sukarela dalam pelaksanaannya.

#### 4. Peranan Olahraga rekreasi di era globalisasi

##### a. Kesehatan

Bertepatan dengan peringatan Hari Sumpah Pemuda ke-79, Presiden Susilo Bambang Yudhoyono mengharapkan masyarakat, terutama pemuda, mengembangkan budaya sehat dan rajin berolahraga, agar bangsa ini bisa maju dan unggul dalam persaingan global. (Jakarta, Antara news) "Saya meminta masyarakat untuk mengembangkan budaya sehat dan budaya rajin berolahraga. Tiada hari tanpa memelihara kesehatan dan tiada hari tanpa olahraga".

Di dalam Undang-Undang Kesehatan RI nomor 39 tahun 2009 pasal 1 bahwa kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Lebih lanjut dikatakan bahwa kesehatan



merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia sebagaimana dimaksud dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Dalam pelaksanaannya bahwa setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dilaksanakan berdasarkan prinsip nondiskriminatif, partisipatif, dan berkelanjutan dalam rangka pembentukan sumber daya manusia Indonesia, serta peningkatan ketahanan dan daya saing bangsa bagi pembangunan nasional.

Memperhatikan undang undang sistem keolahragaan nomor 3 tahun 2005 pasal 4 bahwa keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa. Lebih lanjut pada pasal 6 bahwa setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan olahraga, memperoleh pelayanan olahraga, memilih dan mengikuti jenis olahraga sesuai bakat dan minatnya.

Menurut Harsuki (2003:284) bahwa konsep yang mendasari *sports for all* itu adanya kebutuhan masyarakat menginginkan untuk menjadi sehat, bebas memilih olahraga yang digemari untuk mendapatkan kebugaran jasmani serta menggemari kehidupannya. Pada era globalisasi ini, manusia yang menginginkan untuk berkualitas dalam kehidupan global, maka kesehatan merupakan kebutuhan yang kedudukannya hampir sama seperti kebutuhan pokok. Untuk mendapatkan kesehatan sepanjang masa diperlukan upaya yang sungguh-sungguh dengan prinsip teratur, terukur, bertahap dan berkelanjutan serta, dilakukan tiga kali seminggu dengan waktu 20-30 menit, diiringi dengan asupan gizi yang memadai dan istirahat yang cukup. Perawatan tubuh yang dilakukan saat manusia dalam keadaan sehat akan lebih memerlukan biaya yang sedikit dibandingkan saat dalam keadaan sakit, pencegahan lebih baik dari pada pengobatan.

b. Psikologis

Menurut Abraham Maslow manusia mempunyai lima kebutuhan yang membentuk tingkatan tingkatan atau disebut juga hirarki dari yang paling penting hingga yang tidak penting dan dari yang mudah hingga yang sulit





untuk dicapai atau didapat. Lima (5) kebutuhan dasar Maslow - disusun berdasarkan kebutuhan yang paling penting hingga yang tidak terlalu krusial : 1. Kebutuhan fisiologis contohnya adalah: sandang / pakaian, pangan / makanan, papan / rumah, dan kebutuhan biologis seperti buang air besar, buang air kecil, bernafas, dan lain sebagainya. 2. Kebutuhan keamanan dan keselamatan, contoh seperti :bebas dari penjajahan, bebas dari ancaman, bebas dari rasa sakit, bebas dari teror, dan lain sebagainya. 3. Kebutuhan sosial, misalnya adalah : memiliki teman, memiliki keluarga, kebutuhan cinta dari lawan jenis, dan lain-lain. 4. Kebutuhan penghargaan contoh : pujian, piagam, tanda jasa, hadiah, dan banyak lagi lainnya. 5. Kebutuhan aktualisasi diri yaitu kebutuhan dan keinginan untuk bertindak sesuka hati sesuai dengan bakat dan minatnya.

Di dalam buku *Bermain dan Permainan Anak* ( Mentolalu, 2008:1.6-1.7) memuat teori John Huisinga (1938) bahwa manusia butuh bermain, dan bermain bagi manusia itu yang membedakan manusia dan hewan. Teori rekreasi (Schaller dan Lazarus) bahwa di samping membedakan bermain dan bekerja yang membutuhkan keseriusan, juga mengungkap bahwa apabila seseorang lelah bekerja, maka ia akan memerlukan bermain untuk menghilangkan kepenatan akibat bekerja.

Uraian di atas bahwa dalam keadaan apapun manusia akan memerlukan aktivitas dalam bentuk bermain yang mempunyai nilai tambah bagi dirinya. Olahraga rekreasi apapun bentuknya yang dilakukan atas kehendak sendiri secara sukarela akan bermanfaat bagi pelakunya. Hal ini sejalan pendapat Meyer( Hartoto, 2001: 14) bahwa rekreasi mempunyai nilai yang bermanfaat bagi manusia, diantaranya nilai kebahagiaan, kepuasan, keseimbangan, kreativitas, kebebasan, dan nilai restorasi. Lebih lanjut kegiatan mental yang baik tidak lepas dari kemampuan dan kemauan seseorang untuk memiliki dan melakukan kegiatan bermain dan rekreasi.

c. Sosiologis

Pada hakekatnya bahwa manusia itu sebagai makhluk individu dan makhluk sosial yang keduanya tidak dapat dipisahkan. Jika dipisahkan hanya dalam bentuk teori saja, namun kenyataan dalam kehidupan akan saling mengisi dan membantu guna terpeliharanya manusia secara utuh. Manusia tidak mampu menghindar dari kerumunan manusia lain, sehingga sangat tinggi



ketergantungannya dengan orang lain. Menurut Hartoto (2001) semakin maju tingkat kehidupan manusia, semakin banyak masalah yang kompleks baik secara individu dan atau kelompok. Penyaluran dan pemecahannya melalui rekreasi pada umumnya dan khususnya olahraga rekreasi. Hal ini mengingatkan bahwa rekreasi menjadi kebutuhan hidup bermasyarakat, baik individu atau kelompok.

Olahraga menjadi kebutuhan manusia baik langsung maupun tak langsung. Secara langsung mereka terlibat dalam olahraga, sehingga mau tidak mau mereka melakukan aktivitas dengan tubuhnya, dampaknya mereka akan memperoleh manfaat secara fisiologis, psikologis, serta sosiologis khususnya. Secara sosiologis mereka akan berbaur dengan peserta lain tanpa memandang status sosial ekonominya. Olahraga dipandang dari sudut sosiologis di era globalisasi, olahraga menjadi dambaan setiap negara. Fakta menunjukkan menjadi tuan rumah penyelenggara sepak bola dunia, masing masing negara berebut untuk mengajukan. Hal ini sejalan pendapat Stenly (1993:46) bahwa di Amerika anak muda dan dewasa putra maupun putri banyak terlibat dalam organisasi olahraga *bassball, football, hockye, basketball and soccer leagues*. Dan kelompok level tinggi *smimming, skating, golf, tennis, and gymnastics*.

Olahraga rekreasi yang dilakukan menekankan pada prinsip adanya persamaan hak bagi pesertanya, maka dalam suatu permainan dan pertandingan tidak ada dominasi peserta yang mempunyai keterampilan tinggi. Mereka akan saling menghargai dan menghormati sesama peserta. Di sisi lain olahraga rekreasi dilakukan dengan prinsip dipermudah, maka peserta akan berpartisipasi sesuai dengan kemampuannya. Mereka mampu terlibat langsung dan menikmati olahraga tersebut. Olahraga rekreasi yang dilakukan secara massal, banyak orang yang terlibat, memungkinkan untuk terjadinya komunikasi antar mereka. Komunikasi peserta secara langsung berdampak pada sikap dan perilaku positif seseorang. Jika dalam olahraga rekreasi dilakukan karena ketertarikan terhadap olahraga tersebut, maka mereka akan bersungguh-sungguh sesuai tujuan yang telah ditetapkan.



## **PENUTUP**

Mengacu uraian di atas bahwa manusia di era globalisasi dihadapkan pada dua pilihan, yaitu siap menghadapi atau masa bodoh saja. Secara nyata pilihannya adalah menghadapi era globalisasi, maka mereka dituntut untuk aktif dan kreatif meningkatkan segala potensi yang dimiliki, baik jasmani, rohani, dan sosial secara selaras serasi dan seimbang. Perawatan tubuh dengan beraktivitas jasmani menjadi kebutuhan dalam kehidupannya. Olahraga rekreasi menjadi pilihan yang memungkinkan manusia terjaga dan terpenuhinya kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani menjadi investasi dalam kesehatan, dan kesehatan menjadi investasi dalam kehidupan. Slogan untuk sehat “mencegah lebih baik daripada mengobati” perlu ditumbuh kembangkan di dalam kehidupan masyarakat luas. Berolahraga rekreasi secara teratur dan terukur akan mampu mewujudkan kesehatan sepanjang masa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anonim.(2007). Undang-undang Republik Indonesia.Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Biro Humas dan Hukum Kementrian Pemuda dan Olahraga RI
- BFF. Mentolalu, dkk.(2008). Bermain dan Permainan Anak. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- B. Suhartini. (2009). Perspektif Global (Globalisasi Olahraga). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Dapan.(2012). Budaya Sehat Sepanjang Hayat Melalui Olahraga Rekreasi. Yogyakarta: Proceeding Seminar Nasional PPs UNY.
- Elmer D,Mitchell, dkk. (1952). Sport For Recreation. New York :A.S. Barnes and Company.
- Harsuki.(2003). Perkembangan Olahraga Terkini (Kajian para Pakar). Jakarta:Divisi Buku Sport PT Rajagrafindo Persada.
- J. Hartoto. (2001). Pendidikan Rekreasi: Prinsip dan Metode. Jakarta: Depdiknas Dirjen DiKdasmen Dirjen Olahraga
- Sumaatmadja, N. (2008). Perspektif Global. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka
- Stanley Eitzen D. (1993). Sport in Contemporary Society an Anthology. Fourth edition. Yew York: St martin’s Press.



## **FUNGSI KEPEMIMPINAN KEPALA SEKOLAH DALAM PENGEMBANGAN KOMPETENSI GURU PENDIDIKAN JASMANI**

Oleh : Suprpti, S.Pd. M.Pd

Kepala Sekolah SD Negeri Surokarsan 2 Yogyakarta  
e-mail: prapti1168@gmail.com

### **Abstrak,**

Keberhasilan pendidikan salah satunya ditentukan oleh kemampuan guru dalam mengajar dan mendidik siswanya. Karena itu kualitas guru akan selalu menjadi sorotan masyarakat dan orang tua siswa. Guru penjas merupakan guru bidang studi yang matapelajarannya tidak diujikan secara nasional, sehingga kualitas pengembangannya sering diabaikan. Sebagai kepala sekolah kondisi ini tidak boleh terus menerus dibiarkan dan selanjutnya kepala sekolah harus menjalankan fungsinya untuk berperan aktif dalam mengembangkan profesionalisme guru penjas.

Kepala sekolah sebagai penanggung jawab sekolah akan tertantang untuk selalu meningkatkan profesionalisme guru termasuk di dalamnya guru pendidikan jasmani. Kepemimpinan merupakan sumber daya yang paling pokok dalam suatu organisasi guna mencapai tujuannya. Kepala sekolah sebagai pemimpin akan berhasil apabila memahami keberadaan sekolah sebagai suatu organisasi yang kompleks dan unik serta mampu melaksanakan peranan kepala sekolah yang diberi tanggung jawab memimpin sekolah. Makalah ini akan membahas kepemimpinan kepala sekolah dalam menjalankan fungsinya untuk meningkatkan kompetensi guru penjas diantaranya kompetensi kepribadian guru penjas, kompetensi pedagogi guru penjas, kompetensi profesional guru penjas dan kompetensi sosial guru penjas.

Kata kunci: Guru profesional, fungsi kepala sekolah

### **PENDAHULUAN**

Guru mempunyai peran penting dalam upaya peningkatan mutu pendidikan. Dalam PP. No. 19 Tahun 2005 disebutkan bahwa pendidik harus memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajaran, sehat jasmani, dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Sebagai agen pembelajaran guru seharusnya selalu meningkatkan kualitas pembelajaran dengan cara memperkaya pengetahuan dengan banyak membaca, dan dengan melakukan berbagai inovasi dalam pembelajaran.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran di sekolah yang tidak diujikan secara nasional, akan tetapi mata pelajaran ini menjadi pelajaran yang memiliki peran penting karena dengan aktivitas jasmani



yang teratur akan membantu pertumbuhan dan perkembangan motorik anak. Selain itu pendidikan jasmani juga membawa dampak pada kesehatan dan kebugaran fisik siswa. Karena itu guru pendidikan jasmani dituntut memiliki kompetensi yang memadai sebagaimana kompetensi yang dimiliki oleh guru-guru mata pelajaran lain.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa guru pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar mempunyai kecenderungan mengajar dengan gaya mengajar tradisional tanpa punya keinginan berinovasi terhadap model-model pembelajaran terkini. Hal ini mengindikasikan bahwa kompetensi guru pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar masih perlu ditingkatkan. Keadaan seperti inilah yang harus menjadi perhatian bersama baik oleh guru penjas sendiri dan lebih-lebih oleh kepala sekolah sebagai pemimpin sekolah yang bertanggung jawab terhadap peningkatan kompetensi semua guru yang ada di sekolah.

Sofan Amri (2013: 19) menyatakan bahwa berbagai faktor yang memengaruhi kualitas pendidikan selain ditentukan oleh mutu tenaga pendidik, mutu kurikulum, dukungan pembiayaan, sarana-prasarana, juga ditentukan oleh kepemimpinan kepala sekolah. Kepala sekolah sebagai pemimpin akan berhasil apabila memahami keberadaan sekolah sebagai suatu organisasi yang kompleks dan unik serta mampu melaksanakan peranan kepala sekolah yang diberi tanggung jawab memimpin sekolah. Keberhasilan suatu sekolah dalam mencapai visi dan misinya adalah merupakan keberhasilan kepala sekolah.

Kepala sekolah yang kompeten paling tidak harus memiliki kemampuan mengelola dan melaksanakan satuan pendidikan. Menurut fungsinya kepala sekolah merupakan seorang *leader* dan *manager* (Prim Masrokan Mutohar, 2013: 241). Sebagai *leader* dan *manager* kepala sekolah harus memiliki kemampuan dalam merencanakan program, melaksanakan dan pengawasannya. Dalam konteks pengembangan kompetensi guru pendidikan jasmani fungsi kepala sekolah menjadi sangat strategis terutama dalam menjalankan kebijakannya. Kepemimpinan kepala sekolah dalam usahanya meningkatkan kompetensi guru pendidikan jasmani menarik untuk dikaji karena kompetensi guru tidak bisa dilepaskan dari kemampuan kepala sekolah dalam memimpin sekolahnya. Makalah ini dimaksudkan untuk mengkaji kepemimpinan kepala sekolah dalam upaya meningkatkan kompetensi guru penjas di tingkat Sekolah Dasar



Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam makalah ini adalah: Bagaimanakah kepemimpinan kepala sekolah dalam menjalankan fungsinya untuk meningkatkan kompetensi guru pendidikan jasmani yang meliputi kompetensi kepribadian, kompetensi pedagogi, kompetensi profesional dan kompetensi sosial?

## **PEMBAHASAN**

### **A. Kepemimpinan Kepala Sekolah**

Kepemimpinan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam suatu organisasi karena sebagian besar keberhasilan dan kegagalan suatu organisasi ditentukan oleh kepemimpinan dalam organisasi tersebut. Kepemimpinan (*leadership*) menurut Soerjono Soekanto (2000: 318) adalah kemampuan seseorang (yaitu pemimpin atau *leader*) untuk mempengaruhi orang lain (yaitu yang dipimpin atau pengikut-pengikutnya). Popovici (2012) menyatakan *Leadership is: the ability to influence, to make others follow you*. Kepemimpinan adalah kemampuan untuk mempengaruhi, untuk membuat orang lain mengikuti Anda.

Pentingnya kepemimpinan adalah untuk membimbing, mengarahkan atau mempengaruhi perilaku anggota dalam melakukan aktivitas-aktivitas pencapaian tujuan. Adapun pengertian kepemimpinan itu sendiri bersifat universal. Artinya bahwa kepemimpinan itu berlaku dan terdapat pada berbagai bidang kehidupan manusia. Kepemimpinan sering kali diartikan sebagai pelaksanaan otoritas dan pembuatan keputusan, namun ada juga yang mengartikan suatu inisiatif untuk bertindak yang menghasilkan suatu pola yang konsisten dalam rangka mencari jalan pemecahan suatu persoalan bersama. Kepemimpinan dalam ajaran tradisional seperti di Jawa menggambarkan tugas seorang pemimpin melalui pepatah sebagai berikut: *Ing ngarso asung tulodo. Ing madyo mangun karso, Tut wuri handayani*. Pepatah tersebut digunakan oleh Ki Hajar Dewantara yang artinya adalah di depan memberi teladan, di tengah-tengah memberi semangat, dan di belakang memberikan pengaruh (Soerjono Soekanto, 2000: 323).

Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa kepemimpinan adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mempengaruhi orang lain untuk mau bekerja sama agar mau melakukan



tindakan dan perbuatan dalam mencapai tujuan bersama. Berdasarkan definisi tersebut kepemimpinan memiliki beberapa implikasi, antara lain: (1) Kepemimpinan berarti melibatkan orang atau pihak lain yaitu para karyawan atau bawahan, para karyawan atau bawahan harus memiliki kemauan untuk menerima arahan dari pemimpin, (2) Seorang pemimpin yang efektif adalah seseorang dengan kekuasaannya mampu menggugah pengikutnya untuk mencapai kinerja yang memuaskan. Kekuasaan itu dapat bersumber dari: Hadiah, hukuman, otoritas dan karisma, (3) Pemimpin harus memiliki kejujuran terhadap diri sendiri, sikap bertanggungjawab yang tulus, pengetahuan, keberanian bertindak sesuai dengan keyakinan, kepercayaan pada diri sendiri dan orang lain dalam membangun organisasi.

Kepemimpinan yang efektif hanya akan terwujud apabila dijalankan sesuai dengan fungsinya. Fungsi kepemimpinan itu berhubungan langsung dengan situasi sosial dalam kehidupan kelompok organisasi masing-masing yang mengisyaratkan bahwa setiap pemimpin berada di dalam dan bukan di luar situasi itu (Sondang P. Siagian, 2013). Fungsi kepemimpinan itu memiliki dua dimensi sebagai berikut: (1) dimensi yang berkenaan dengan tingkat kemampuan mengarahkan (*direction*) dalam tindakan atau aktivitas pemimpin, yang terlibat pada tanggapan orang yang dipimpin, (2) dimensi yang berkenaan dengan tingkat dukungan (*support*) atau keterlibatan orang-orang yang dipimpin dalam melaksanakan tugas-tugas pokok kelompok/organisasi, yang dijabarkan dan dimanifestasikan melalui keputusan-keputusan dan kebijaksanaan-kebijaksanaan pemimpin.

Menurut Novasarastini (2014) bahwa fungsi pokok pemimpin dalam menjalankan kepemimpinan dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

1. Fungsi administrator dalam pelaksanaannya dibagi dua, yaitu sebagai pengambil keputusan (*decision maker*) dan sebagai perumus kebijaksanaan (*policy maker*). Sebagai pengambil keputusan (*decision maker*), setiap pemimpin harus berorientasi pada prinsip-prinsip berikut: (a) Tepat dan dapat memecahkan masalah-masalah yang dihadapi, (b) Cepat, jangan kedaluwarsa sehingga merugikan gerak organisasi dan anggota, (c) Praktis, artinya dapat dilaksanakan sesuai kemampuan organisasi atau anggota, (d) Rasional, artinya keputusan yang diambil dapat diterima oleh akal sehat, dan (e) Dapat





- mempermudah tercapainya tujuan organisasi. Sebagai perumus kebijaksanaan (*policy maker*), seorang pemimpin harus berorientasi pada prinsip-prinsip sebagai berikut: (a) Berdasarkan penelitian yang objektif dan didukung oleh data dan fakta yang lengkap, (b) Isi dan tujuan kebijaksanaan tidak bertentangan dengan sasaran dan haluan organisasi, (c) Ditetapkan berdasarkan musyawarah sesuai dengan prosedur dan mekanisme yang telah ditentukan, (d) Untuk peristiwa yang sama kebijaksanaannya harus sama walaupun objeknya berbeda
2. Sebagai manajer, pemimpin harus berperan sebagai: (a) perencana (*planner*), (b) organisator (*organizer*), (c) pengarah (*direktor*), (d) pengawas (*controler*), (e) penilai (*evaluator*).

Kepala sekolah adalah seorang guru (jabatan fungsional) yang diangkat untuk menduduki jabatan struktural (kepala sekolah) di sekolah”. Kepemimpinan kepala sekolah harus berupaya untuk meningkatkan kesempatan mengadakan pertemuan dengan para guru dalam situasi yang kondusif dan kepala sekolah harus mampu mendorong kinerja para guru dengan rasa bersahabat. Pemimpin yang baik dapat mendorong kelompok dalam mengarahkan dan memotivasi individu untuk bekerja sama dengan kelompok dalam rangka mewujudkan cita-cita lembaga. Cherian (2008) menyatakan *The principal is a critical agent in the lives of novices and mentors them in a variety of ways, sometimes directly and sometimes indirectly, through the culture established in the school*. Kepala sekolah adalah agen penting dalam kehidupan siswa dan mentor mereka dalam berbagai cara, kadang-kadang secara langsung dan kadang-kadang tidak langsung, melalui budaya yang sudah mapan di sekolah.

Kepala sekolah sebagai pemimpin dalam pendidikan merupakan jabatan tertinggi dari suatu organisasi sekolah, kepala sekolah mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengembangkan institusi yang dipimpinnya. Kepala sekolah merupakan salah satu komponen pendidikan yang sangat berperan dalam meningkatkan kualitas pendidikan. Wahjosumidjo (2002: 83) mengatakan bahwa: “Kepala sekolah adalah seorang tenaga fungsional guru yang diberi tugas untuk memimpin suatu sekolah di mana diselenggarakan proses belajar mengajar, atau tempat di manaterjadi interaksi antara guru yang memberi pelajaran dan murid yang



menerima pelajaran”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kepala sekolah memiliki peran yang kuat dalam mengkoordinasikan, menggerakkan dan menyetarakan semua sumber daya pendidikan yang tersedia di sekolah. Kepemimpinan kepala sekolah merupakan salah satu faktor yang dapat mendorong sekolah untuk dapat mewujudkan visi, misi, tujuan dan sasaran sekolahnya melalui program-program yang dilaksanakan secara terencana dan bertahap.

#### **B. Kompetensi Guru Penjas.**

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai sarana pencapaian tujuan pendidikan. California Departement of Education (2010) menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari program pendidikan untuk semua siswa, mengajarkan siswa untuk bergerak dan melakukan berbagai kegiatan fisik. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang diajarkan di seluruh jenjang pendidikan, mulai dari jenjang sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas bahkan sampai perguruan tinggi. Pendidikan jasmani dilaksanakan untuk membekali peserta didik agar terbiasa dan terbentuk gaya hidup aktif dan bergerak sepanjang hayat. Aktivitas jasmani dilakukan secara sadar dan dalam kondisi yang tepat untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Ministry of Education Singapore (2006) menyatakan bahwa pendidikan jasmani memainkan peranan penting dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan siswa.

Melalui pendidikan jasmani, siswa memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap serta nilai-nilai yang bermanfaat untuk menuju gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hidup. Pendidikan jasmani juga memberikan kesempatan pada siswa untuk mengekspresikan diri melalui aktivitas fisik dan gerak. Menurut BNSP (2009: 23) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek polahidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup sehat melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan



yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Secara lebih rinci BNSP (2009:2) menyatakan bahwa penjasorkes di tingkat sekolah dasar memiliki tujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: (1) mengembangkann keterampilan pengelolssn diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik, (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan , (5) mengembangkan sikap sportif, disiplin, jujur, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, (6) menjaga keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, dan (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Berdasarkan penjelasa dari BNSP (2009) tersebut menunjukkan bahwa tugas guru penjas tidaklah mudah, melainkan syarat dengan tuntutan kompetensi. Dalam menajar misalnya guru harus mampu membaw siswa mencapai tujuan seperti untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan fisik dan psikis, mendidik anak menjadi terampil, berpengetahuan dan bermoral. Karena itu guru penjas harus memiliki kompetensi yang tinggi. Pada dasarnya kompetensi diartikan sebagai kemampuan atau kecakapan (Suyanto dan Asep Jihat: 2013: 1). Kompetensi guru sangat diperlukan guna mengembangkan kualitas dan aktivitas tenaga kependidikan, dalam hal ini guru. Guru merupakan faktor penentu mutu pendidikan dan keberhasilan pendidikan di sekolah. Oleh karena itu tingkat kompetensi guru di suatu sekolah dapat dijadikan barometer bagi mutu dan keberhasilan pendidikan di sekolah. Guru mempunyai fungsi, peran, dan kedudukan yang sangat strategis dalam pembangunan nasional bidang pendidikan.

Guru sering disebut pendidik, istilah guru sebagaimana dijelaskan oleh Sofan Amri (2013: 1) adalah “orang yang kerjanya mengajar atau memberikan pelajaran di sekolah. Guru dalam pengertian tersebut guru bukanlah sekedar berdiri di depan kelas untuk menyampaikan materi



pelajaran, akan tetapi selain professional juga harus memiliki kepribadian yang baik dan terlibat aktif dalam masyarakat. Seorang guru dikatakan profesional jika mampu mengelola dirinya sendiri dalam tugasnya sehari-hari. Profesionalisasi guru sebagai salah satu proses pergerakan dari ketidak tahuan (*ignorance*), menjadi tahu, atau dari ketidak matangan menjadi matang (*immaturity*), dari diarahkan orang lain menjadi mengarah sendiri. Neila Ramdhani (2012: 16) menyatakan guru yang berkualitas adalah guru yang memiliki empat kompetensi, yaitu: 1) kompetensi pedagogi, 2) kompetensi kepribadian, 3) kompetensi sosial dan 4) kompetensi profesional.

**Kompetensi Pedagogi.** Pedagogi adalah ilmu dan keterampilan mengajar. Mortimore (1999) menyatakan bahwa pedagogi adalah aktivitas mengajar yang mempertimbangkan beberapa elemen di dalam belajar, diantaranya adalah konteks, mata pelajaran, usia, tahap perkembangan murid, dan tujuan pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran yang dilakukan seorang guru. Dalam Permendiknas No.16 tahun 2007 pasal 1 dinyatakan pedagogi adalah kompetensi seorang guru yang mengenali berbagai karakteristik murid dari aspek fisik, moral, sosial, kultural, emosional dan intelektual. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa pembelajaran merupakan kegiatan yang direncanakan sebagai upaya untuk membelajarkan peserta didik. Proses pembelajaran merupakan suatu rangkaian interaksi antara peserta didik dan guru dalam rangka mengembangkan kemampuan kognitif (pengendalian), afektif (perasaan), dan psikomotorik (kehendak). Kegiatan pembelajaran dapat berupa proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik yang disertai dengan perubahan perilaku secara efektif, efisien, dan bermakna. Scarfe (2009: 186) menyatakan bahwa “*learning is a process of gaining knowledge or of understanding, usually involving active study, instruction, or experimentation, which may be construed as research. Thus, researching and learning are activities which are fundamentally intertwined.*” Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh pengetahuan atau pemahaman. Kegiatan pembelajaran biasanya melibatkan studi aktif, instruksi, atau eksperimen yang dapat dianggap sebagai kegiatan uji coba, dengan demikian secara fundamental kegiatan uji coba dan aktivitas belajar memiliki keterkaitan yang cukup erat.



**Kompetensi Kepribadian.** Kepribadian adalah kumpulan dari karakteristik perilaku dan mental yang sedemikian rupa sehingga membuat orang tersebut menjadi unik dibandingkan orang lain. Neila Ramdhani, (2012: 26) menyatakan kepribadian merupakan satu pola sifat yang relative menetap yang menentukan perilaku seseorang pada saat berhadapan dengan situasi tertentu. Dalam permendiknas No.16 tahun 2007 guru yang berkepribadian adalah guru yang menampilkan dirinya sebagai pribadi yang jujur, berakhlak mulia dan teladan bagi peserta didik dan masyarakat.

**Kompetensi Sosial.** Secara harfiah, sosial berasal dari kata berbahasa latin *Social* yang berarti terlibat dengan atau bersama-sama orang lain. Dengan kata lain social berarti keterlibatan di dalam interaksi dengan orang lain. Permendiknas No. 16 tahun 2007 menyatakan adanya keharusan untuk bersikap tidak inklusi, bertindak objektif, serta tidak diskrimatif karena pertimbangan jenis kelamin, agama, ras, kondisi fisik, latar belakang keluarga, dan status sosial.

**Kompetensi Profesional.** Kata professional dapat diartikan sebagai seorang yang ahli atau menguasai pekerjaannya. Kompetensi professional guru pada dasarnya adalah kemampuan yang berkaitan dengan profesi sebagai seorang guru. Permendiknas no.16 tahun 2007 pasal 20 mengatakan seorang guru harus menguasai materi, struktur, konsep, dan pola pikir keilmuan yang mendukung mata pelajaran yang diampu. Dengan demikian seorang guru yang kompeten secara professional adalah guru yang memiliki pengetahuan berkaitan dengan mata pelajaran yang diajarkan. Palaniandy (2014: 11) menyatakan *Professionalism in a teacher is important for several reasons. The first and most important is to present a consistent, authoritative attitude for the benefit of students. Students are more likely to respect a teacher who exhibits professionalism, which increases the odds of good behaviour and academic success.* Maksudnya adalah keprofesionalan guru penting untuk beberapa alasan. Pertama dan yang paling penting adalah untuk menunjukkan konsistensi, sikap otoritas di depan para siswa, siswa cenderung lebih menghormati guru yang profesional, sehingga hal ini meningkatkan perilaku baik bagi siswa dan nilai akademiknya.



### **C. Fungsi Kepala Sekolah untuk meningkatkan kompetensi Guru Penjas**

Undang-Undang Guru dan Dosen dan Peraturan Pemerintah No.19 menyatakan kompetensi guru meliputi kompetensi kepribadian, pedagogik, profesional, dan sosial. Keempat jenis kompetensi guru tersebut menurut Suyanto dan Asep Jihat (2013: 41) dapat dijelaskan sebagai berikut :

#### **1. Kompetensi Pedagogik**

Menurut Hamka Abdul Aziz (2013: 29) tugas guru selain mengajar yaitu menyampaikan pengetahuan pada siswa, membimbing yaitu mengarahkan atau memberi petunjuk pada siswa, dan juga membina siswa, yaitu upaya untuk menjadikan hasil belajar lebih baik. Kompetensi Pedagogik merupakan kemampuan yang berkenaan dengan pemahaman peserta didik dan pengelola pembelajaran yang mendidik dan dialogis. Secara substantif, kompetensi ini mencakup kemampuan pemahaman terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya. Kompetensi pedagogik yang harus dikuasai guru meliputi pemahaman guru terhadap siswa, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, dan pengembangan siswa untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya. Dalam pengertian ini fungsi kepala sekolah adalah meneliti semua perencanaan pembelajaran yang dibuat oleh guru penjas. Kepala sekolah harus menyediakan peralatan olahraga sesuai kebutuhan dan kemampuan sekolah. Disarankan guru memodifikasi berbagai model pembelajaran penjas sesuai kondisi sekolah. Dalam pembelajaran kepala sekolah juga harus mengawasi pelaksanaannya, apakah kegiatan pembelajaran penjas dapat berlangsung dengan lancar, aman dan siswa senang. Pada akhir minggu sebaiknya kepala sekolah melakukan evaluasi dengan cara bertanya kepada guru penjas akan keterlaksanaan pembelajaran yang telah direncanakan, sudahkan pembelajaran penjasorkes sudah mencapai kompetensi yang telah ditetapkan.

#### **2. Kompetensi Kepribadian**

Kompetensi Kepribadian merupakan kemampuan personal yang mencerminkan kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif, dan





berwibawa, menjadi teladan bagi peserta didik dan berakhlak mulia. Pembinaan kompetensi keribadian yang dilaksanakan diantaranya kepada guru penjas misalnya mengadakan pembinaan mental sebulan sekali untuk memperkuat kepribadian guru. Melalui forum rapat mensosialisasikan aturan yang berlaku, selalu memberikan teguran-teguran pada saat terjadi pelanggaran aturan, dan sebagai motivasi memberikan reward pada guru yang berprestasi. Setiap hari jum'at guru penjas harus datang lebih awal karena harus menyiapkan dan memimpin senam pagi untuk siswa dan guru. Dalam kontek ini kepala sekolah menyiapkan peralatan senam seperti tape recorder dan kaset-kaset yang dibutuhkan untuk senam pagi atau senam aerobik.

Kepala sekolah selalu menumbuhkan semangat dan keyakinan akan potensi yang dimiliki guru penjas dengan memberikan tugas tugas yang lebih menantang misalnya membimbing siswa untuk maju lomba olahraga. Kepala sekolah juga mengharuskan guru penjas dapat memberikan keteladanan bagi baik ketika bertutur kata maupun cara bertindak, karena guru penjasterlihat lebih dekat dengan para siswa. Ketika waktu sholat dhuhur guru penjas bersama guru agama ditugasi kepala sekolah untuk mengawasi dan memimpin siswa untuk melakukan sholat berjamaah

### **3. Kompetensi Sosial.**

Kompetensi sosial berkenaan dengan kemampuan pendidik sebagai bagian dari masyarakat untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orangtua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar. Untuk mengembangkan kompetensi sosial guru penjas kepala sekolah menugasi guru penjas untuk mengatasi para siswa yang suka bolos sekolah atau siswa yang sering memalak temannya. Jika ada siswa yang bermasalah agak berat misalnya merokok atau membawa gambar-gambar yang berbau porno maka guru penjas harus mendatangi orangtua siswa untuk menjelaskan kenakalannya kemudian bersama-sama untuk membinanya. Demkian halnya jika ada siswa yang berbakat pada bidang tertentu kemudian perlu pembinaan untuk mengikuti lomba, maka guru penjas harus bertanggung jawab dan berkomunikasi dengan wali murid. Jika ada





kegiatan sosial misalnya melayat atau ada guru lain yang punya hajatan, maka guru penjas diminta sebagai koordinatornya.

#### **4. Kompetensi Profesional**

Kompetensi profesional merupakan kemampuan yang berkenaan dengan penguasaan materi pembelajaran bidang studi secara luas dan mendalam yang mencakup penguasaan substansi isi materi kurikulum mata pelajaran di sekolah dan substansi keilmuan yang menaungi materi kurikulum tersebut, serta menambah wawasan keilmuan sebagai seorang guru. Kompetensi tersebut memiliki indikator esensial sebagai berikut: (1) Menguasai substansi keilmuan yang terkait dengan bidang studi. Hal ini berarti guru harus menguasai materi ajar yang ada dalam kurikulum sekolah; memahami struktur konsep dan metode keilmuan yang menaungi dan koheren dengan materi ajar, memahami hubungan konsep antar mata pelajaran terkait, dan menerapkan konsep-konsep keilmuan dalam proses belajar mengajar, (2) Menguasai struktur dan metode keilmuan memiliki implikasi bahwa guru harus menguasai langkah-langkah penelitian dan kajian kritis untuk memperdalam pengetahuan/materi bidang studi.

The National Foundation for the Improvement Education (Parwazalam et al. 2011: 29) menyatakan bahwa *“the foal of professional development for teacher is to increase student learning* (tujuan dari pengembangan profesional bagi guru adalah untuk meningkatkan pembelajaran kepada siswa)”. Lebih lanjut Parwazalam (2011: 29) menyatakan bahwa pengembangan profesional adalah sebagai *“those processes and activities designed to enhance the professional knowledge, skill, attitudes of educators so that they might, in turn, improve the learning of students. In some cases, it also involves learning how to redesign educational structure and cultures”*. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa suatu proses atau kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan mengenai keprofesian, keterampilan, dan sikap pendidik yang pada akhirnya akan meningkatkan pembelajaran siswa. Dalam beberapa kasus juga melibatkan belajar untuk mendesain ulang struktur dan budaya pendidikan. Dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengembangan profesional yang dilakukan guru harus berdampak positif terhadap pembelajaran di kelas.



Agar guru memiliki kemampuan profesional maka sudah seharusnya guru selalu meningkatkan diri dengan belajar. Guru adalah sosok yang digugu dan ditiru. Untuk meningkatkan daya belajar guru penjas sekolah menyediakan buku-buku olahraga yang sesuai kurikulum dan buku pendukung lainnya. Kepala sekolah selalu mengajak guru penjas membaca dan mempelajari buku-buku yang tersedia. Tugas guru tidak selesai sebagai guru dengan bekal pendidikan yang dimiliki, melainkan harus selalu meningkatkan diri sesuai dengan tuntutan zaman. Hamka Abdul Aziz (2012: 21) menyatakan tugas utama guru adalah membaca, mengenal dan berkomunikasi. Untuk kepentingan peningkatan profesionalisme guru penjas, kepala sekolah menganjurkan agar guru mengikuti kegiatan-kegiatan ilmiah olahraga seperti seminar atau pelatihan-pelatihan. Guru penjas juga disarankan untuk mengikuti perkembangan olahraga yang terjadi di Indonesia atau di dunia melalui TV, koran atau internet. Guru penjas juga harus aktif mengikuti kegiatan KKG (Kelompok Kerja Guru) penjasorkes. Kepala sekolah juga mengharuskan guru penjas tertib administrasi, baik rencan pembelajaran, penilaian maupun catatan-catatan siswa. Selain itu guru penjas meskipun sudah selesai mengajar pulang harus sesuai jam kerja, pada jam kosong guru penjas ditugasi membantu menjaga perpustakaan sekolah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kajian pada pembahasan yang dilakukan secara mendalam maka tulisan ini menyimpulkan bahwa untuk mengembangkan kompetensi guru penjas beberapa langkah yang dilakukan kepala sekolah sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kompetensi pedagogi fungsi kepala sekolah adalah meneliti semua perencanaan pembelajaran yang dibuat oleh guru penjas. Kepala sekolah harus menyediakan peralatan olahraga sesuai kebutuhan dan kemampuan sekolah. Disarankan guru memodifikasi berbagai model pembelajaran penjas sesuai kondisi sekolah. Dalam pembelajaran kepala sekolah juga harus mengawasi pelaksanaannya, apakah kegiatan pembelajaran penjas dapat berlangsung dengan lancar, aman dan siswa senang. Pada akhir minggu sebaiknya kepala sekolah melakukan evaluasi



- dengan cara bertanya kepada guru penjas akan keterlaksanaan pembelajaran yang telah direncanakan, sudahkah pembelajaran penjasorkes sudah mencapai kompetensi yang telah ditetapkan.
2. Pembinaan kompetensi keribadian yang dilaksanakan diantaranya kepada guru penjas misalnya mengadakan pembinaan mental sebulan sekali untuk memperkuat kepribadian guru. Melalui forum rapat mensosialisasikan aturan yang berlaku, selalu memberikan teguran-teguran pada saat terjadi pelanggaran aturan, dan sebagai motivasi memberikan reward pada guru yang berprestasi. Setiap hari jum'at guru penjas harus datang lebih awal karena harus menyiapkan dan memimpin senam pagi untuk siswa dan guru. Dalam kontek ini kepala sekolah menyiapkan peralatan senam seperti tape recorder dan kaset-kaset yang dibutuhkan untuk senam pagi atau senam aerobik. Kepala sekolah selalu menumbuhkan semangat dan keyakinan akan potensi yang dimiliki guru penjas dengan memberikan tugas tugas yang lebih menantang misalnya membimbing siswa untuk maju lomba olahraga. Kepala sekolah juga mengharuskan guru penjas dapat memberikan keteladanan bagi baik ketika bertutur kata maupun cara bertindak, karena guru penjasterlihat lebih dekat dengan para siswa. Ketika waktu sholat dhuhur guru penjas bersama guru agama ditugasi kepala sekolah untuk mengawasi dan memimpin siswa untuk melakukan sholat berjamaah.
  3. Untuk mengembangkan kompetensi sosial guru penjas kepala sekolah menugasi guru penjas untuk mengatasi para siswa yang suka bolos sekolah atau siswa yang sering memalak temannya. Jika ada siswa yang bermasalah agak berat misalnya merokok atau membawa gambar-gambar yang berbau porno maka guru penjas harus mendatangi orangtua siswa untuk menjelaskan kenakalannya kemudian bersama-sama untuk membinanya. Demikian halnya jika ada siswa yang berbakat pada bidang tertentu kemudian perlu pembinaan untuk mengikuti lomba, maka guru penjas harus bertanggung jawab dan berkomunikasi dengan wali murid. Jika ada kegiatan sosial misalnya melayat atau ada guru lain yang punya hajatan, maka guru penjas diminta sebagai koordinatornya.
  4. Untuk peningkatan profesionalisme guru penjas, kepala sekolah menganjurkan agar guru mengikuti kegiatan-kegiatan ilmiah olahraga seperti seminar atau pelatihan-pelatihan. Guru penjas juga disarankan untuk



mengikuti perkembangan olahraga yang terjadi di Indonesia atau di dunia melalui TV, koran atau internet. Guru penjas juga harus aktif mengikuti kegiatan KKG (Kelompok Kerja Guru) penjasorkes. Kepala sekolah juga mengharuskan guru penjas tertib administrasi, baik rencana pembelajaran, penilaian maupun catatan-catatan siswa. Selain itu guru penjas meskipun sudah selesai mengajar pulang harus sesuai jam kerja, pada jam kosong guru penjas ditugasi membantu menjaga perpustakaan sekolah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- BNSP. (2009). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas
- California Departemet of Education (2010). *Physical Education Model Content Standards for California Publiks School Kindergarten*. Diunduh 2 Mei 2015. <http://www. Edc.ca.gov/bes/st/ss/documents/pesstandardt.pdf>
- Cherian, Finney. (2008). Principal Leadership in New Teacher Induction: Becoming Agents of Change. *International Journal of Education Policy & Leadership*, February 22, 2008. Volume 3, Number 2.
- Hamka Abdul Azis. (2012). *Karakter Guru Profesional. Melahirkan Murid Unggul menjawab Tantangan Zaman*. Jakarta: Al-Mawardi Prima.
- Mortimore, Perter. (1999). *Understanding Pedagogy and It's Impact in Learning*. London: Paul Chapman
- Ministry of Education Singapore. (2006). *Curriculum Planning & Development Division Ministry of Education*. Diunduh 2 Mei 2015. [http://www. moe.gov.sg/education/Syllabuses? Aesthetics-health- and-moral- education/files/physical education.pdf](http://www. moe.gov.sg/education/Syllabuses? Aesthetics-health- and-moral- education/files/physical%20education.pdf)
- Neila Ramdhani. (2012). *Menjadi Guru Inspiratif. Aplikasi Ilmu Psikologi Positif dalam Dunia Pendidikan*. Jakarta: Titian Foundation
- Novasarastini. (2014). Kepemimpinan, Tanggung Jawab, dan Cara Memimpin. <http://blingjomomg.wordpress.com.2004>. Diunduh 2 Mei 2015
- Parwazalam bin Abdul Rauf., et.al. (2011). The Effect of School Culture on School Profesional Development Management. *Jurnal International Managemen Pendidikan*. 01/VII/2011, 27-28.
- Palaniandy, Seloamoney. (2014). Teacher Profesionalism and Its Implications for Instructional Leadership and Student Discipline: A Study of Perseived Qualities on Teacher Profesionalism Two Secondary Shools In Malaysia.



*The 27th International Congress for School Effectiveness and Improvement.*  
ICSEI Conference Yogyakarta, Indonesia

- Prim Masrokan Mutohar. (2013). *Managemen Mutu Sekolah, Strategi Peningkatan Mutu dan Daya Saing Lembaga Pendidikan Islam*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Popovici, Virgil. (2012). Similarities and Differences Between Management and Leadership. *IDEAS, Genamics JournalSeek Database, EconPapers, EBSCO and Cabell's*. Academica Brancusi Publisher, ISSN 1844-7007.
- Scarfe, A.C., et. Al. (2009). *The Adventure of Education: Procces Philosophers of Learning, Teaching, and Research*. Amsterdam: Rodophi B.V.
- Sondang P. Siagian. (2013). Fungsi Kepemimpinan. <http://www.e-jurnal.com.2013.9/html>.
- Soerjono Soekanto. (2000). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Sofan Amri. (2013). *Peningkatan Mutu Pendidikan Sekolah Dasar dan Menengah Dalam Teori, Konsep dan Analisis*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.
- Suyanto dan Asep Jihat. (2013). *Menjadi Guru Profesional. Strategi Meningkatkan Kualifikasi dan Kualitas Guru di Era Global*. Jakarta: Esensi
- Wahjosumidjo. (2002). *Kepemimpinan Kepala Sekolah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.



## METODE LATIHAN ACAK DAN METODE LATIHAN BLOK TERHADAP UPAYA MENINGKATKAN PRESTASI OLAHRAGA

Oleh:

Ginang Nugraheningsih, S.Pd.Jas., M.Or.

Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, FKIP UM SUKABUMI

### ABSTRAK

Kajian ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui persamaan dan perbedaan pengaruh metode latihan acak dan metode latihan blok terhadap keterampilan dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga.

Metode latihan acak yaitu sebuah metode latihan dengan pemberian tugas yang sama akan tetapi tidak pernah diulangi secara berurutan. Metode latihan acak retensi belajar siswa akan meningkat, transfer siswa akan lebih tinggi karena melalui latihan acak tersebut secara otomatis siswa dipaksa untuk menghasilkan solusi untuk masalah lebih sering. Siswa belajar dari gangguan dan terbiasa. *Long Term Memory* (LTM) anak menjadi semakin bagus yaitu jenis memori yang menyimpan banyak sekali informasi untuk periode waktu yang lama dalam cara yang relatif permanen. Pengalaman ini diperoleh karena semakin lama informasi disimpan dalam memori jangka pendek melalui pengulangan, semakin besar kesempatannya untuk masuk ke memori jangka panjang. Apa yang dipelajari, disimpan dalam tempat penyimpanan ingatan dan memori itu akan hilang setelah beberapa lama. Namun dengan metode latihan acak ini sebelum memori itu hilang ingatan itu selalu dipanggil kembali sehingga menimbulkan ingatan yang lebih kuat dan tersimpan sebagai ingatan jangka panjang. Siswa menjadi terbiasa dengan gangguan lupa jarak pendek dan semakin bagus ingatannya untuk melakukan gerakan, meningkatkan keterampilan yang pernah diajarkan. Ibarat sebuah kanvas kosong pelatih dengan gagasan yang dimiliki melukis di atas kanvas tersebut, mengacak, kreatif dan tidak pernah yakin bagaimana lukisan itu akan terbentuk dengan menyajikan menu yang selalu panas bukan menu yang didaur ulang dari tahun lalu. Dengan dihidirkannya menu yang baru dalam latihan bertujuan untuk meningkatkan semangat, motivasi dan ketertarikan siswa dalam berlatih. Metode latihan blok adalah suatu urutan di mana semua percobaan atas satu tugas dilaksanakan bersama-sama tidak terputuskan dengan urutan tugas yang lain. Urutan yang seperti ini untuk meningkatkan konsentrasi dalam latihan/pembelajaran, meningkatkan pendalaman terhadap satu tugas apabila telah selesai maka tugas baru bergerak pada tugas berikutnya. latihan blok STMnya lebih bagus daripada LTM. *Short Term Memory* (STM) waktunya singkat dan mungkin akan hilang jika tidak diproses lagi karena akibat penambahan adanya penambahan informasi baru. Ibaratnya sebuah setrika yang sudah agak panas, setrika tersebut tidak digunakan lagi maka yang kemudian panasnya akan berkurang dan sama sekali “hilang”. Latihan blok bagus untuk tes hasil kontekstualnya, tetapi tidak untuk tes hasil setelah retensi.

Metode latihan blok lebih baik pengaruhnya dibandingkan metode latihan acak terhadap hasil peningkatan keterampilan sebelum retensi. Dan metode latihan acak lebih baik pengaruhnya dibandingkan metode latihan blok terhadap hasil peningkatan keterampilan setelah retensi. Dalam membuat program latihan perlu memilih metode latihan yang tepat disesuaikan dengan tujuan dan asas





manfaat dari latihan itu sendiri. Sakit jangka pendek untuk keuntungan jangka panjang untuk desain praktek acak. Atau keuntungan jangka pendek untuk sakit jangka panjang untuk desain praktek metode latihan blok. Metode latihan blok bagus sebagai hasil fase latihan tujuannya untuk mengejar satu materi/fokus terhadap satu materi. Metode latihan acak bagus sebagai hasil keseluruhan.

**Kata kunci:** metode latihan, acak, blok.

## **PENDAHULUAN**

Salah satu tujuan NKRI (Negara Kesatuan Republik Indonesia) adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Salah satu upaya pemerintah dalam mewujudkan tujuan negara tersebut yaitu dengan menyelenggarakan pendidikan. Permainan olahraga sering dipertandingkan baik dari tingkat daerah, wilayah, provinsi bahkan internasional.

Dengan adanya agenda-agenda tersebut penting bagi pelatih untuk melakukan persiapan-persiapan yang matang bagi anak didiknya. Persiapan-persiapan tersebut salah satunya dalam penyusunan program latihan untuk mencapai prestasi puncak. Dalam rangka mengarah pada sebuah prestasi perlu adanya program latihan dengan metode latihan yang sesuai. Melalui metode latihan yang sesuai diharapkan program-program latihan dapat tercapai. Dalam menyusun program latihan perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Menurut Sukadiyanto (2011: 21-36) prinsip-prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan dan sistematis.

Berkaitan dengan prinsip variasi yaitu perbandingan antara (a) kerja dan istirahat, dan (b) latihan berat dan ringan bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, keresahan yang merupakan akibat dari kelelahan secara psikologis supaya program latihan tetap meningkatkan ketertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai. Jika kurang dipenuhinya prinsip variasi dalam latihan akan dapat membuat olahragawan jenuh, resah yang merupakan akibat dari kelelahan secara psikologis menyebabkan motivasi terhadap latihan menurun, kurang tertarik terhadap latihan.

Secara garis besar aktivitas olahraga dapat menyebabkan kelelahan, kepanasan, atau bahkan terluka pada saat latihan karena banyak gerak. Jika





latihan tidak dibuat variasi maka hal ini dapat berakibat jenuh/bosan. Sehingga beberapa anak kurang antusias mengikuti latihan dikarenakan materi yang disampaikan monoton dan anak menjadi kurang tertarik ikut latihan. Materi yang disampaikan pada pertemuan hari ini dengan hari esok dan besoknya lagi sama sehingga monoton. Misalnya pada cabang olahraga bolavoli hari ini smash, besok smash besoknya lagi smash. Apabila anak telah menguasainya baru materi ditambah/bergerak pada materi berikutnya sehingga metode yang digunakan di tempat latihan masih dominan menggunakan latihan blok. Hal tersebut dapat diamati karena dilihat saja sudah tahu materi sama per tatap muka berikutnya. Latihan blok adalah suatu urutan di mana semua percobaan atas satu tugas dilaksanakan bersama-sama tidak terputuskan dengan urutan tugas lain.

Metode latihan blok memang bagus untuk menyampaikan materi dalam latihan karena sifatnya untuk memperdalam materi ajar atau materi yang dilatihkan. Namun menggunakan metode latihan blok terus-menerus tanpa ada variasi metode yang lain, akan menyebabkan anak didik mengalami kejenuhan maupun kebosanan. Dikarenakan latihan menjadi kurang dinamis suasana latihan sudah dapat ditebak oleh siswa, dapat menurunkan semangat siswa, siswa menjadi kurang tertarik, tantangan siswa menjadi menurun, membosankan karena hadirnya materi yang sama. Pelaksanaan latihan dengan metode latihan yang kurang tepat akan berpengaruh terhadap keterampilan siswanya. Tanpa memperhatikan apa yang dirasakan oleh anak latihnya pelatih menyampaikan materi dengan metode latihan yang tidak tepat. Misalnya menjejali materi yang sama pada anak latihnya (metode blok) di pertemuan berikutnya. Padahal belum tentu anak tersebut siap menerima materi itu lagi. Misalnya: (1) anak latihnya mengalami kejenuhan, (2) siswa tersebut sudah mahir sehingga membutuhkan tantangan/aktivitas yang lain, (3) materi tersebut terlalu berat/sulit bagi individu seorang siswa sehingga dapat menjadikannya putus asa bertemu dengan materi itu lagi berakibat tidak menyukai materi karena monoton isi dari materi tersebut.

Hal tersebut akibat dari penggunaan metode latihan yang kurang pas sehingga akan timbul diantaranya. (1) Anak malas datang melakukan latihan lagi dikarenakan bosan. (2) Ketika dalam latihan siswa mengganggu teman yang lain dikarenakan merasa dirinya sudah mahir, tidak ada tantangan maupun aktivitas yang lain. (3) Konsentrasi anak berkurang karena isi materi yang disampaikan



kurang variatif (monoton) sehingga siswa berbicara sendiri/ngalamun/melakukan kesibukan, hal-hal di luar latihan. (4) Melarikan diri dari latihan. (5) Teknik keterampilan tidak dikuasai dengan baik oleh siswa, dan lain sebagainya. Jangan menganggap enteng ketika anak mengalami kebosanan/kejenuhan dalam berlatih. Jika sampai anak bosan maka prestasi pun akan jauh dari harapan. Sementara tujuan dari latihan adalah untuk prestasi.

Untuk itu perlu adanya variasi metode latihan yang lain atau sebuah variasi yang lain dalam latihan. Tujuannya untuk meningkatkan motivasi anak dalam berlatih supaya tidak bosan. Metode latihan yang dimaksud tersebut adalah metode latihan acak. Metode latihan acak yaitu sebuah metode latihan dengan pemberian tugas yang sama akan tetapi tidak pernah diulangi secara berurutan. Schmidt (2005: 343) menyatakan bahwa, “*Random practice is the same task is never repeated on consecutive trials*”. Tujuan metode latihan acak adalah variatif dalam latihan agar siswa dalam melakukan latihan merasa senang, ada tantangan sebagai akibat menjumpai hal-hal baru, timbul rasa keingintahuan siswa untuk mempelajari gerakan yang baru/tantangan bagi siswa untuk mengingat kembali mengenai materi yang pernah disampaikan pelatih. Meningkatkan daya ingat/*me-recall* ingatan siswa, sehingga siswa akan memiliki memori jangka panjang yang bagus hasil keseluruhan, belajar dari gangguan dan terbiasa.

Dalam membangun sebuah prestasi, harapannya anak tidak bosan dalam latihan dan tidak melarikan diri serta memiliki teknik yang baik sehingga menguasai seluruh teknik dengan bagus, bukan hanya satu atau dua teknik saja. Bukan bagus untuk satu kinerja saja dengan demikian anak dapat berpenampilan maksimal dan berprestasi. Pada latihan blok bagus untuk sebuah kinerja, sedangkan pada latihan acak terdapat otomatisasi *merecall* ingatan sehingga memperoleh hasil kinerja keseluruhan yang bagus daripada blok. Dalam bertanding dibutuhkan hal ini, yakni otomatisasi gerak di mana dengan cepat siswa mampu mengeluarkan serangan/teknik secara tidak disadari untuk membalas lawan dengan baik teknik secara keseluruhan baik *passing*, *smash*, *blocking* dan teknik yang terdapat pada permainan bolavoli dan bukan hanya membalas dengan *passing* saja, atau *blocking* saja atau *smash* saja tapi semuanya yang terkandung pada teknik permainan bolavoli.



Oleh karena itu hal-hal yang telah diuraikan tersebut di atas, yang melatar belakangi judul metode latihan acak dan metode latihan blok terhadap upaya meningkatkan prestasi olahraga.

## **PEMBAHASAN**

### **Metode Latihan**

Metode adalah cara atau alat untuk mencapai tujuan. Latihan atau *training* merupakan salah satu usaha seseorang untuk menyesuaikan keadaan jasmaninya terhadap pekerjaan atau kegiatan yang diperberat atau lebih berat lagi dengan cara setahap demi setahap, tubuh dibiasakan menerima atau melakukan pekerjaan yang lebih berat secara berangsur-angsur dan meningkat untuk menuju kemampuan yang lebih tinggi sampai mencapai maksimal (Hari Senjaya, 1996: 114). Menurut Nossek (1995: 3) menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini direncanakan dan sistematis yang meningkatkan kesiapan untuk melakukan dan kapasitas penampilan atlet.

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya (Yusuf, 1996: 126). Sistematis berarti berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke yang sukar, latihan teratur, dari yang sederhana ke yang lebih rumit. Berulang-ulang maksudnya, setiap elemen teknik haruslah diulang sesering mungkin; agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, dan otomatis pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari kian ditambah bebannya: maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, segera setelah tiba saatnya, beban latihan harus ditambah dan diperberat. Kalau beban tidak pernah bertambah prestasi pun tidak akan meningkat. Dalam latihan terdapat prinsip-prinsip latihan dengan tujuan prestasi seorang atlet akan cepat meningkat. Prinsip-prinsip latihan yang perlu diketahui serta diterapkan dalam setiap latihan cabang olahraga, yakni meliputi: (1) prinsip beban lebih (*over load*), (2) prinsip perkembangan multilateral, (3) prinsip intensitas latihan, (4) prinsip kualitas latihan, (5) prinsip berfikir positif, (6) variasi dalam latihan, (7) prinsip individualisasi, (8) penetapan sasaran (*goal setting*),



(9) prinsip perbaikan kesalahan. Setelah mengetahui prinsip-prinsip latihan selanjutnya menerapkannya melalui program latihan. Untuk menyusun program latihan yang teratur, perlu diperhatikan unsur-unsur program latihan: (1) kemampuan atlet, (2) waktu pelaksanaan program, (3) cabang olahraga yang akan disiapkan, (4) standar pertandingan, (5) keadaan daerah setempat, (6) faktor latihan, (7) jadwal perlombaan dan uji coba, (8) periodisasi latihan. Faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai prestasi maksimal suatu cabang olahraga adalah latihan. Maka program latihan tersebut harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang mengakibatkan kelelahan psikologis. Dengan metode latihan yang sesuai diharapkan dapat tercapai tujuan daripada program latihan. Sukadiyanto (2005: 19) dalam satu unit latihan atau satu pertemuan latihan selalu terdiri dari (1) pengantar atau pengarahan, (2) pemanasan, (3) latihan inti, (4) latihan suplemen untuk kebugaran otot dan kebugaran energi, dan (5) *colling down* dan penutup.

#### **Metode Latihan Acak**

*Random practice is the order of rehearsal of a number of different tasks is intermingled or mixed, during the practice period. Learners rotate continually among the tasks and, in the most extreme case, they never perform the same task twice in a row*” (Schmidt, 2004: 249). Latihan acak yaitu urutan latihan dari sejumlah tugas yang berbeda memutar selama periode latihan. Pembelajaran memutar terus di antara tugas dan yang paling ekstrim tidak diperbolehkan atau tidak boleh melakukan tugas yang sama dua kali berturut turut. Schmidt (2005: 343) juga menyatakan bahwa “*Random practice is the same task is never repeated on consecutive trials*”. Metode latihan acak yaitu sebuah metode latihan dengan pemberian tugas yang sama akan tetapi tidak pernah diulangi secara berurutan. Praktek acak tidak mengikuti urutan gerakan. Latihan acak terbukti lebih unggul daripada latihan blok berkaitan dengan retensi pembelajaran dan kinerja yang lebih baik dari waktu ke waktu. Namun, desain metode latihan acak tidak menjamin kinerja yang lebih baik dibandingkan dengan desain blok pada hari praktek. Siswa dan pelatih akan melihat kinerja yang kurang baik di awal dalam pengaturan praktek acak. Siswa akan mengalami miskin keterampilan pada awal hari mempraktekannya. Siswa



sedikit menguasai gerakan di awal karena materi yang dijumpai tidak sama dengan materi pada pertemuan sebelumnya. Namun siswa akan melakukan keterampilan lebih efektif di sesi latihan berikutnya dibandingkan dengan desain latihan blok. Karena secara otomatis siswa sering melakukan rekonstruksi gerakan dan rekonstruksi pikiran ke otak, untuk mengingat-ingat kembali materi yang pernah dilatihkan. Dengan demikian daya ingat yang dimiliki akan semakin kuat sebelum memori itu hilang memori tersebut selalu dipanggil kembali yang menyebabkan LTM anak lebih unggul dan keterampilan yang dimiliki menjadi lebih khas dan efektif.

Hipotesis elaborasi menyatakan bahwa ketika seorang pelajar melakukan serangkaian keterampilan yang terpisah secara acak, maka pelajar tersebut akan mulai mengenali sifat khas dari setiap keterampilan karena diulang dan mengingat. Dengan memahami dan merasakan bagaimana gerakan masing-masing yang khas, pelajar akan mampu menyimpan gerakan lebih efektif dalam memori jangka panjangnya. Disamping itu juga akan mulai melihat hasil jangka panjang dan perbaikan kinerja, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi intrinsik. Melalui metode latihan acak retensi belajar siswa akan meningkat, transfer siswa akan lebih tinggi karena melalui latihan acak tersebut secara otomatis siswa dipaksa untuk menghasilkan solusi untuk masalah lebih sering. Siswa belajar dari gangguan dan terbiasa. *Long Term Memory* (LTM) anak menjadi semakin bagus yaitu jenis memori yang menyimpan banyak sekali informasi untuk periode waktu yang lama dalam cara yang relatif permanen. Pengalaman ini diperoleh karena semakin lama informasi disimpan dalam memori jangka pendek melalui pengulangan, semakin besar kesempatannya untuk masuk ke memori jangka panjang. Apa yang dipelajari, disimpan dalam tempat penyimpanan ingatan dan memori itu akan hilang setelah beberapa lama. Namun dengan metode latihan acak ini sebelum memori itu hilang ingatan itu selalu dipanggil kembali sehingga menimbulkan ingatan yang lebih kuat dan tersimpan sebagai ingatan jangka panjang. Siswa menjadi terbiasa dengan gangguan lupa jarak pendek dan semakin bagus ingatannya untuk melakukan gerakan, meningkatkan keterampilan yang pernah diajarkan.

Bret Otte & Van Zanic (2012) menyatakan, *"So the adage "Short term pain for long term gain" seems to hold true for the random practice design, while*



"Short term gain for long term pain" seems to be true for the blocked practice design. Artinya "sakit jangka pendek untuk keuntungan jangka panjang" untuk desain praktek acak, sementara "keuntungan jangka pendek untuk sakit jangka panjang" untuk desain praktek metode latihan blok. Metode latihan acak dikatakan lebih bagus daripada metode latihan blok sebagai hasil keseluruhan (setelah retensi). Retensi adalah latihan mengingat kembali penampilan setelah periode waktu yang telah ditentukan mengikuti fase setelah latihan. Tujuan dari retensi adalah untuk mengingat tugas yang pernah dilatihkan.

Siswa ketika bertanding dijumpai lupa menggunakan teknik yang lain ini dimungkinkan karena ketika latihan ingatan siswa tidak dilatih sebagaimana pada metode latihan acak, melainkan selalu latihan dengan metode latihan blok/*drill*. Akibatnya siswa mengeluarkan teknik hanya sebatas teknik yang ia suka dan diingat saja, tidak maksimal akibat dari ingatan yang tidak berjalan/tidak bekerja dengan baik/tidak dilatih dengan bagus sebagaimana metode latihan acak. Metode latihan blok kaya keterampilan pada awal hari mempraktekannya tetapi menjadi miskin keterampilan pada hari sesi latihan berikutnya. Metode latihan acak tidak praktis karena harus pintar-pintar menentukan dan membuat program-program dan parameter latihan, yaitu seberapa tegas, seberapa cepat, seberapa lama sesuai dengan kebutuhan yang akan dilatihkan dan prosedur mengulang-ulangnya membutuhkan ketelitian daripada latihan blok. Ibarat sebuah kanvas kosong pelatih dengan gagasan yang dimiliki melukis di atas kanvas tersebut, mengacak, kreatif dan tidak pernah yakin bagaimana lukisan itu akan terbentuk dengan menyajikan menu yang selalu panas bukan menu yang didaur ulang dari tahun lalu. Dengan dihidirkannya menu yang baru dalam latihan bertujuan untuk meningkatkan semangat, motivasi dan ketertarikan siswa dalam berlatih.

### **Metode Latihan Blok**

Menurut Schmidt (2005: 343) "*Blocked practice is a sequence in which all the trials on one task are done together, uninterrupted by practice on any of the other sequences. Such a sequence seems to make good "common sense," in that learners can concentrate on improving one task before moving on to the next task*". Maksudnya yaitu bahwa latihan blok adalah suatu





urutan di mana semua percobaan atas satu tugas dilaksanakan bersama-sama tidak terputuskan dengan urutan tugas yang lain. Urutan yang seperti ini untuk meningkatkan konsentrasi dalam latihan/pembelajaran, meningkatkan pendalaman terhadap satu tugas apabila telah selesai maka tugas baru bergerak pada tugas berikutnya.

Sedangkan menurut Shea and Morgan (1979) (Schmidt, 2004: 251) menyatakan bahwa latihan blok merupakan, “*During the practice phase, they completed all their attempts on task A before moving to task B, and then completed all their attempts on task B before moving to task C*”. Selama fase praktik, siswa menyelesaikan semua upaya pada tugas A sebelum pindah ke tugas B, dan kemudian siswa menyelesaikan semua upaya pada tugas B sebelum pindah ke tugas C. Latihan dilakukan berulang-ulang berkonsentrasi pada satu teknik sampai bisa melakukannya dengan benar baru bergerak pada tugas berikutnya. Pada metode latihan blok sama halnya dengan metode latihan acak membutuhkan program dan parameter, yaitu seberapa cepat, seberapa tegas latihan itu dan untuk berapa lama yang tidak terlalu susah daripada program latihan acak. Metode latihan blok sifatnya tetap, tanpa modifikasi, memperdalam sebuah materi, pendekatan ini dapat digunakan sebagai urutan penjadwalan dalam latihan. Di mana sebagian besar waktu latihan akan dihabiskan pada satu praktik sebelum memulai pada tugas berikutnya, atau mungkin sebelum memiliki keterampilan.

Dengan metode latihan blok siswa akan mempunyai kesempatan melakukan pengulangan gerakan sebanyak-banyaknya (*drill*), sehingga penguasaan terhadap keterampilan prestasi teknik akan menjadi cepat tercapai, karena dalam latihan ini secara terus menerus dan berkelanjutan memungkinkan terhadap pola gerakan dengan lebih baik. Siswa berkonsentrasi terhadap satu teknik sampai bisa melakukannya dengan benar baru bergerak pada teknik berikutnya. Dalam metode latihan blok siswa dapat menanamkan, memperbaiki dan jika perlu belajar satu keterampilan (fokus) sebelum melanjutkan bergerak ke yang berikutnya. Metode latihan blok dapat diamati dan terlihat selama latihan sebab urutan gerakannya yang berulang sama pada pertemuan berikutnya. Namun pengulangan-pengulangan dalam latihan blok tentu saja akan menciptakan suatu kejenuhan dalam latihan karena urutan gerakannya yang berulang sama pada pertemuan berikutnya. Latihan seperti itu





menjadi kurang dinamis karena suasana latihan sudah dapat ditebak oleh siswa, dapat menurunkan semangat siswa, siswa menjadi kurang tertarik, tantangan siswa menjadi menurun, membosankan karena hadirnya materi yang sama.

Hal tersebut dipertegas oleh Robert Singer (1984) (Sudibyo, 2002: 29) mengenai beberapa alasan mengapa seseorang tidak melanjutkan aktivitas dalam olahraga, yaitu disebabkan: (1) Kegiatan menjemukan. (2) Kegiatan yang kurang menimbulkan tantangan, rangsangan. (3) Keingatannya tidak lucu, kurang senda gurau. (4) Pengalaman yang didapat dalam kegiatan menimbulkan frustrasi, menimbulkan kekecewaan. (5) Para atlet merasa takut untuk gagal. (6) Para atlet merasa takut untuk sukses. (7) Para atlet tidak mendapatkan pengakuan. (8) Para atlet tidak menetapkan sesuatu secara realistis, tujuan-tujuannya tinggi atau terlalu tinggi. (9) Sistem penunjangnya (keluarga, teman, pelatih) terlalu lemah.

Pengulangan-pengulangan pada latihan blok dari segi kekurangan di samping dapat menjadikan kegiatan menjemukan dan kurang menimbulkan tantangan bagi siswa yang sudah bisa, disisi lain dari segi positif juga dapat meningkatkan *performance* orang akan lebih mahir selama latihan dan dalam hasil kontekstualnya (satu materi selesai) akan lebih bagus daripada latihan acak. Metode latihan acak kaya keterampilan pada awal praktek tetapi pada sesi latihan berikutnya akan miskin keterampilan. *Short Term Memory* (STM), sistem memori jangka pendek, yaitu sistem memori dengan kapasitas terbatas di mana informasi disimpan selama 30 detik, kecuali informasi tersebut diulang/diproses lebih lanjut maka informasi mengenai teknik tersebut bisa disimpan lebih lama. Pengalaman STM anak lebih bagus pada latihan blok yakni bahwa, di dalam latihan blok ini mempelajari satu materi hingga selesai sebelum berpindah pada materi berikutnya. Unjuk kerja siswa akan terlihat bagus atau mungkin tanpa kesalahan dalam sekali presentasi itu dikarenakan memori yang dimiliki siswa masih segar (maksudnya materi baru selesai disampaikan) maka STM anak bagus. Namun apabila satu materi selesai selanjutnya ditambah berpindah pada materi selanjutnya hingga selesai lagi, materi disampaikan hingga selesai lagi, dan seterusnya dan tes unjuk kerja diberikan di belakang (retensi) dalam penelitian ini jeda waktu 7 hari yakni setelah keseluruhan materi disampaikan maka hasilnya tidak akan sebagus ketika satu materi diberikan (blok) dan langsung dilakukan tes. Bret Otte & Van Zanic (2012)



menyatakan, "So the adage "Short term pain for long term gain" seems to hold true for the random practice design, while "Short term gain for long term pain" seems to be true for the blocked practice design. Artinya "sakit jangka pendek untuk keuntungan jangka panjang" untuk desain praktek acak, sementara "keuntungan jangka pendek untuk sakit jangka panjang" untuk desain praktek metode latihan blok.

Karena pada latihan blok tidak sama seperti latihan acak yaitu siswa terbiasa belajar dari gangguan untuk mengingat dan mengulang kembali materi yang pernah disampaikan. Maka melalui latihan blok STMnya lebih bagus daripada LTM. *Short Term Memory* (STM) waktunya singkat dan mungkin akan hilang jika tidak diproses lagi karena akibat penambahan adanya penambahan informasi baru. Ibaratnya sebuah setrika yang sudah agak panas, setrika tersebut tidak digunakan lagi maka yang kemudian panasnya akan berkurang dan sama sekali "hilang". Latihan blok bagus untuk tes hasil kontekstualnya, tetapi tidak untuk tes hasil setelah retensi.

#### **Persamaan dan Perbedaan Metode Latihan Acak dan Blok**

Metode latihan acak dan latihan blok masing-masing memiliki persamaan dan perbedaan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Persamaan: Membutuhkan program dan parameter yang sesuai.
- 2) Perbedaan:

Perbedaan kedua metode latihan (metode latihan acak dan metode latihan blok) seperti pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Perbedaan Metode Latihan Acak Dan Metode Latihan Blok

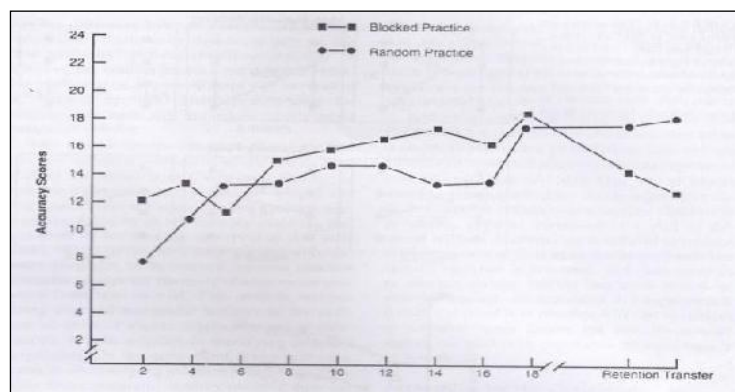
<b>METODE LATIHAN</b>			
<b>No.</b>	<b>Metode Latihan Acak</b>	<b>Pembeda</b>	<b>Metode Latihan Blok</b>
1.	Tugas yang sama akan tetapi tidak pernah diulangi secara berurutan, tidak boleh melakukan tugas yang sama dua kali berturut turut.	Perlakuan (urutan)	Satu tugas dilaksanakan bersama- sama tidak terputuskan dengan urutan tugas yang lain
2.	Menghasilkan pembelajaran unggul	Tujuan	Meningkatkan kemahiran, performa lebih cepat



3.	LTM lebih bagus daripada STM sebagai hasil latihan keseluruhan	Proses	STM lebih bagus daripada LTM sebagai hasil dari latihan keseluruhan
4.	Lupa Jangka Pendek	Efek Yang Ditimbulkan (Efek Negatif)	Tugas yang sama akan tetapi tidak pernah diulangi secara berurutan, tidak boleh
5.	Retensi belajar siswa akan meningkat, transfer siswa akan lebih tinggi, siswa belajar dari gangguan dan terbiasa, menghasilkan pembelajaran lebih unggul, tugas yang diberikan menjadi lebih bermakna.	Efek Positif (Manfaat)	Menghasilkan pembelajaran unggul

**A. Studi Eksperimen Metode Latihan Acak dan Blok**

1. Studi Goode dan Magiil (Magill, 1993: 359), dari hasil eksperimen yang dilakukan pada cabang olahraga badminton latihan serves dapat dilihat mengenai efek latihan acak dan latihan blok seperti terlihat berikut ini:

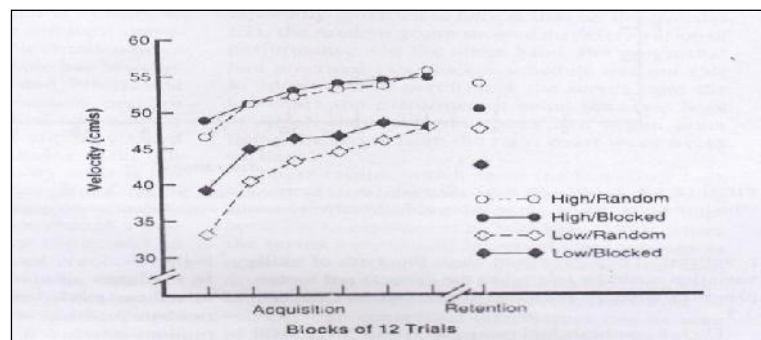


Gambar 1.

*Result from the experiment by Goode and Magill showing the effects of blocked and random structured practice for three types of badminton serves on acquisition, one day retention and transfer.*

Dari kurva pada gambar 1 tersebut dapat dilihat bahwa metode latihan blok bagus digunakan untuk meningkatkan konsentrasi dalam latihan/pembelajaran, meningkatkan pendalaman terhadap satu tugas hasilnya kontekstual hal ini dapat diamati pada kurva bahwa tiap titik kotak hitam (blok) selalu berada di atas bulatan hitam (acak), latihan blok juga bagus sebelum retensi tetapi setelah diberikan masa retensi, latihan acak lebih unggul daripada metode latihan blok (titik bulat hitam pada kurva naik) dan blok lebih rendah daripada acak (ditunjukkan dengan kotak hitam menurun).

2. Studi Wood dan Ging (Magill, 1993: 360) mengenai hasil dari latihan acak dan latihan blok dari masa latihan dan setelah retensi sebagai berikut:



Gambar 2.  
Result from the experiment by Wood and Ging

Dari kurva pada gambar 2 tersebut dapat dilihat bahwa latihan blok baik tinggi maupun rendah dari hasil latihan bagus digunakan untuk meningkatkan konsentrasi dalam latihan/pembelajaran, dapat meningkatkan pendalaman terhadap satu tugas karena garis kurva naik atau meningkat. Melalui latihan blok dapat menghasilkan dan dilihat manfaat kinerja secara langsung, latihan blok selalu unggul daripada *random*. Ditunjukkan dengan bulatan dan kotak warna hitam selalu berada di atas kotak/bulatan warna hitam baik tinggi/rendah selalu di atas *random*. Itu berarti melalui latihan blok *performance* orang akan lebih mahir selama fase latihan (hasil kontekstual) daripada latihan acak yang selalu dibawahnya.

Kemudian acak rendah dan blok rendah tidak ada yang bisa masuk ke dalam acak tinggi dan blok tinggi, begitu pula sebaliknya. Acak tinggi dan blok tinggi tidak ada yang masuk dalam acak rendah ataupun blok rendah. Ditunjukkan dengan *low blocked* dan *low random* selalu di bawah *high*



*random* dan *high blocked*. Ini artinya tinggi dan rendah dapat memberikan perbedaan hasil dari latihan. Selanjutnya latihan blok bagus dan atau sama dengan latihan acak pada masa sebelum retensi. Ini berarti latihan blok lebih unggul atau sama dengan latihan acak pada saat masa sebelum retensi. Namun setelah diberikan masa retensi, latihan acak lebih unggul daripada metode latihan blok (bulatan/kotak putih berada di atas bulatan hitam) *random* berada di atas *blocked* baik tinggi/rendah pada masa setelah retensi. Ini artinya pada akhirnya melalui metode latihan acak siswa sudah terbiasa belajar dari gangguan, *merecall* kembali materi yang pernah disampaikan, memanggil kembali ingatan, sehingga siswa belajar dari gangguan dan terbiasa dapat menghasilkan pembelajaran yang lebih unggul sebagai hasil keseluruhan. Acak lebih unggul daripada latihan blok setelah retensi.

3. Studi Al-Ameer dan Toole (1993) (Schmidt, 2005: 348), “*Two groups that performed small randomized blocks of trials, in which a subject would practice one task for two or three trials, then randomly switch to another task and practice that for two or three trials. The condition with blocks of three trials facilitated acquisition performance (relative to random practice), and randomized blocks of either two or three trials were just as beneficial to learning as random practice*”. Dalam studi ini maksudnya yaitu bahwa terdapat dua kelompok kecil yang melakukan percobaan dan diberi satu tugas dengan dua atau tiga percobaan. Di mana kelompok pertama diberikan dua atau tiga tugas secara acak yaitu dapat berpindah dari satu tugas ke tugas yang lain. Kemudian kondisi kedua yaitu secara blok dengan dua atau tiga tugas juga yang dipraktekkan secara blok. Hasil capaian yang didapat dalam studi ini yaitu bahwa latihan blok lebih dapat memudahkan capaian dalam pelajaran, dapat meningkatkan performa selama latihan dan latihan acak memiliki pengaruh yang baik juga dalam pelajaran untuk hasil keseluruhan.

4. Studi Shea dan Morgan (1979) (Schmidt, 2005: 343), dua jenis urutan praktek sebagai perbandingan yaitu blok dan acak, dan peserta didik diberikan latihan terhadap 3 (tiga) tugas yang berbeda. Waktu reaksi (RT) untuk memulai dan MT untuk menghasilkan pola; total waktu (RT + MT) sebagai variabel dependen. Ada 54 percobaan dalam perbandingan itu dengan 18 pada masing-masing tugas. Seperti pada tabel 3 berikut ini:



**Tabel 3.**

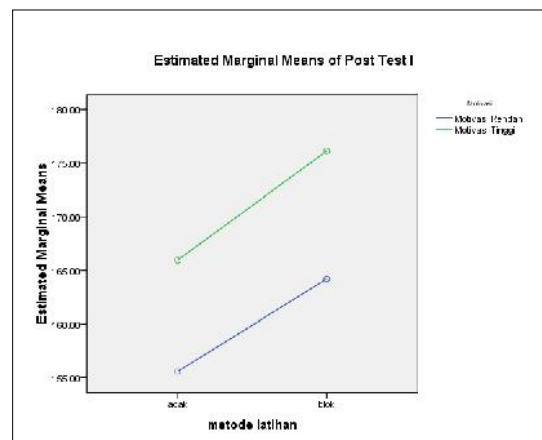
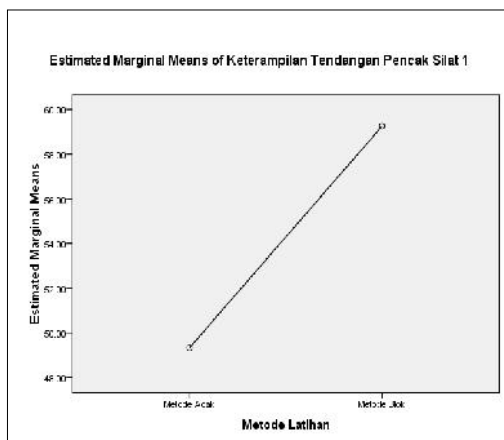
*Blocked Practice to Random Practice For Volleyball Skills*

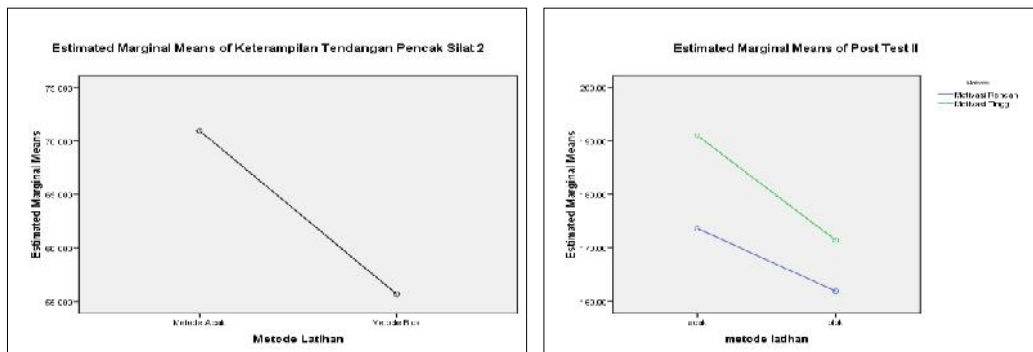
<i>Blocked</i>	<i>Spike, spike, spike, spike, spike, spike Block, block, block, block, block, block Pass, pass, pass, pass,</i>
<i>Mixture of Blocked and random</i>	<i>Spike, spike, block, block, pass, pass Block, block, spike, spike, pass, pass Spike, spike, pass,</i>
<i>Random</i>	<i>Spike, pass, block, pass, block, spike Pass, block, spike, block, pass, spike Block, pass, spike,</i>

(sumber: Schmidt, 2005: 343)

Setelah perlakuan selesai selanjutnya melakukan tes. Tes dibagi menjadi tiga, yaitu tes fase latihan, tes retensi (*posttest 1*) dan tes transfer (*posttest 2*). Tes retensi diberikan setelah 10 menit dan tes transfer 10 hari setelah *posttes*. Hasilnya mengungkapkan di tes fase latihan dan retensi 10 menit kelompok latihan latihan blok menghasilkan gerakan yang jauh lebih cepat dibandingkan kelompok acak. Namun, dalam fase transfer retensi, ada keuntungan besar untuk peserta yang telah mempelajari tugas dalam kondisi acak, hasilnya lebih bagus acak daripada kelompok blok.

5. Ginanjar Nugraheningsih. 2012. Perbedaan pengaruh metode latihan dan motivasi terhadap keterampilan tendangan pencak silat perguruan Tapak Suci tingkat dasar di SD Negeri Bhayangkara. Tesis. PPs. Universitas Negeri Yogyakarta.





Hasil penelitian sebagai berikut. (1) Metode latihan mempengaruhi keterampilan tendangan pencak silat dimana metode latihan acak lebih baik pengaruhnya daripada metode latihan blok terhadap hasil peningkatan keterampilan tendangan pencak silat setelah retensi ( $F_{hitung} = 81,38305 > F_{tabel}(0,01\%) = 7,24$  dan  $p = 0,00\% < 0,05$ ). (2) Motivasi mempengaruhi keterampilan tendangan pencak silat dimana siswa yang memiliki motivasi tinggi lebih baik pengaruhnya daripada siswa yang memiliki motivasi rendah terhadap hasil peningkatan keterampilan tendangan pencak silat (*posttest I*:  $F_{hitung} = 47,71056 > F_{tabel}(0,01\%) = 7,24$  dan  $p = 0,00\% < 0,05$ ) dan (*posttest II*:  $F_{hitung} = 47,71056 > F_{tabel}(0,01\%) = 7,24$  dan  $p = 0,00\% < 0,05$ ). (3) Tidak terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi terhadap hasil peningkatan keterampilan tendangan pencak silat (*posttest I*  $H_0$  diterima  $F_{hit} = 0,20868 < 7,24$  dan  $p = 6,50 > 0,05$ ) dan (*posttest II* juga tidak ada interaksi,  $H_0$  diterima  $F_{hit} = 5,225965 < F_{tabel} = 7,24$  dan  $p = 0,27\% > 0,05\%$ ).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- Ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan blok dan metode latihan acak terhadap keterampilan sebelum retensi. Di mana pengaruh metode latihan blok lebih baik pengaruhnya dibandingkan metode latihan acak terhadap hasil peningkatan keterampilan sebelum retensi.





- b. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan blok dan metode latihan acak terhadap keterampilan setelah retensi. Di mana metode latihan acak lebih baik pengaruhnya dibandingkan metode latihan blok terhadap hasil peningkatan keterampilan setelah retensi.

Dari kesimpulan tersebut maka dapat memberikan implikasi bahwa dalam merancang program latihan hendaknya seorang pelatih perlu memperhatikan pilihan-pilihan metode, teknik dan strategi secara tepat terhadap materi-materi yang akan disampaikannya. Harapannya program-program latihan dapat tercapai dengan lebih maksimal. Kedua metode ini baik. Namun perlu disesuaikan juga dengan tujuan dan asas manfaat dari latihan itu sendiri. Sebagai hasil fase latihan, tujuannya untuk mengejar satu materi/fokus terhadap satu materi maka menggunakan metode latihan blok lebih baik daripada latihan acak karena di dalam latihan blok terdapat pengulangan-pengulangan, *drill*, dan berjumpa materi itu kembali pada pertemuan berikutnya. Metode latihan blok bagus sebagai hasil fase latihan.

Namun, jika tujuan latihan adalah untuk jangka lama sebaiknya menggunakan metode latihan acak dari pada metode latihan blok. Di samping siswa tidak akan bosan dengan latihan, di dalamnya juga ada *drill* pengulangan, siswa juga akan terbiasa belajar dari gangguan lupa jarak pendek. Pada akhirnya memori siswa untuk mengingat materi akan lebih kuat. Siswa tidak hanya akan hapal terhadap satu dua gerakan saja, *recall* ingatan siswa selalu bekerja, selalu berusaha mengingat kembali terhadap materi yang pernah disampaikan yang lebih baik daripada metode latihan blok sehingga dengan metode latihan acak bagus sebagai hasil keseluruhan.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini maka kepada pengajar dan pelatih diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan keterampilan hendaknya pelatih perlu kecermatan dalam menentukan metode latihan mana yang sesuai berdasarkan tujuan latihan.



2. Pelatih dalam melatih keterampilan hendaknya tidak mengesampingkan prinsip-prinsip latihan dan termasuk di antaranya yaitu prinsip variasi. Dengan lebih memperhatikan prinsip latihan dengan baik harapannya dapat lebih berhasil dalam pencapaian tujuan latihan.
3. Sebagai seorang pengajar/pelatih hendaknya selalu mengembangkan wawasan agar ilmu yang dimiliki selalu berkembang serta memiliki pedoman mengajar yang jelas agar program-program latihan dapat tercapai dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bird, M. Anne, & Cripe, K. Bernette. (1986). *Psychology and sport behavior*. California: Times Mirror (Mosby).
- Driscoll, P. Marcy. (1994). *Psychology of learning for instruction*. Needham Heights: Allyn & Bacon.
- Elliot, N.S., Kratochwill, R.T., Cook, L.J., & Travers, F.J. (2000). *Educational effective teaching effective learning 3rd edition*. New York: Mc. Graw Hill.
- Liche Seniati, Aries Yulianto & Bernadette N. Setiadi. (2008). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: PT. Macanan Jaya Cemerlang.
- Nossek, Josef. (1995). *General theory of training*. Logos: Pan African Press.
- Oemar Hamalik. (2002). *Psikologi belajar dan mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Oemar Hamalik. (2005). *Psikologi belajar dan mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sardiman. (2003). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sardiman. (2006). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Schmidt, Richard & Timothy. (2005). *Motor control and learning: a behavioral emphasis, 4th edition, champaign, IL: Human kinetics*.
- Schmidt, Richard & Wrisberg A. Craig. (2004). *Motor learning and performance, third edition*. Los Angeles: Human Kinetics.
- C., Wilkins, N. (2006). *Random and blocked practice schedule effects on motor*



*skill learning in individuals with parkinson's disease. Journal of neurologic physical therapy: December 2006 - Volume 30 - Issue 4 - p 204-205.*  
Diambil pada tanggal 27 juli 2012.  
dari: [http://journals.lww.com/jnpt/Fulltext/2006/12000/Random\\_and\\_Blocked\\_Practice\\_Schedule\\_Effects\\_on.33.aspx#](http://journals.lww.com/jnpt/Fulltext/2006/12000/Random_and_Blocked_Practice_Schedule_Effects_on.33.aspx#)

Singgih D. Gunarsa, dkk. (2004). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: P.T. BPK Gunung Mulia.

Sudrajat, P., Rusli, L., & Ucup, Y. (2000). *Dasar-dasar kepelatihan*. Dep Dik Bud: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Sugiyono. (2006). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. (2005). *Permasalahan mental atlet*. Majalah Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sutrisno Hadi (1991). *Metodologi research*. Yogyakarta: ANDI offset.

Weinberg, S. R., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology 3rd edition*. Australia: Human Kinetics.



**Fakultas Ilmu Keolahragaan**  
Universitas Negeri Yogyakarta

